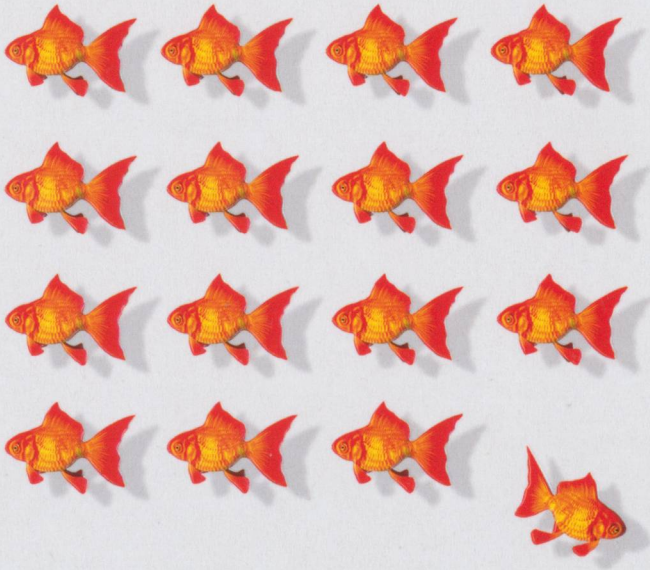
SUNDAY TIMES BESTSELLER

„ALAPMŰ AZOKNAK, AKIK NEM AKARNAK MINDENT VÁLOGATÁS NÉLKÜL ELHINNI."
LIONEL SHRIVER, A *BESZÉLNÜNK KELL KEVINRŐL* SZERZŐJE

MANIPULÁCIÓ

ISMERD FEL, VÉDD KI!



LAURA DODSWORTH
PATRICK FAGAN

21. Század Kiadó

„Rögtön tisztáznunk is kell:
mi befolyásolni akarunk téged.
Nem szeretnénk, hogy a könyvünk
elfeledve heverjen egy könyvesbolt
poros sarkában.
Ki ír úgy könyvet, hogy nem reméli
szintén, számos olvasót befolyásolni
fog vele? A különbséget a szándék
jelenti: mi azért akarunk befolyásolni
téged, hogy ellen tudj állni
a befolyásolásnak."

MANIPULÁCIÓ ISMERD FEL, VÉDD KI!

LAURA DODSWORTH
PATRICK FAGAN

21. Század Kiadó

Budapest, 2025

A fordítás alapjául szolgáló mű:
Laura Dodsworth – Patrick Fagan:
FREE YOUR MIND: The New World of Manipulation and How to Resist it

Copyright © Laura Dodsworth and Patrick Fagan 2023
Laura Dodsworth and Patrick Fagan assert the moral right to be identified as the authors of this work.
All rights reserved.

Jacket design © Sarah Foster/HarperCollinsPublishers Ltd 2023
Jacket image © Westend61/Getty Images

Hungarian translation © Novák Gábor, 2025

© XXI. Század Kiadó, 2025

21. Század Kiadó – XXI. Század Kiadó Kft., Budapest
Felelős kiadó Bárdos András és Rényi Ádám
Kiadványfelelős Kovács-Rényi Anna

Szerkesztette Bán László
Előkészítés Tomka Eszter
Tervezőgrafika és tördelés Váraljai Nóra
Korrektúra Takács Andrea

SOMOGYI KÖNYVTÁR 1881 SZEGED
1008346
296 25
301
D75

Somogyi-könyvtár, Szeged
S000842673

magyar nyomdatermék
NYOMDA- ÉS PAPÍRIPARI SZÖVETSÉG

Nyomta és kötötte az Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Felelős vezető György Géza vezérigazgató

ISBN 978 963 568 515 8

Cole-nak,
Ethannek,
Sonnynak,

akik inspirálnak a szabad elmébe vetett töretlen hitünkben.

Tartalom

Bevezető 9

1. Ismerd fel: az agyad is harcmező 19
2. Álld a sarat 33
3. Szerezz immunitást 46
4. Ne gondold túl 73
5. Légy tudatában a benyomásaidnak 96
6. Gyakorold a távolságtartást a közösségi médiától 111
7. Halál és könnyek a Twitter hiányában 142
8. Kapcsold ki a tévédet 147
9. Fogyaszd írásos formában 166
10. Ügyelj a zavarokra 178
11. Kételkedj a Nagy Testvérben 197
12. Vedd számba a lehetőségeidet 226
13. Tanuld meg a szimbólumok nyelvét 238
14. Agyférgek és szeretetbombák a transzgender subredditeken 257
15. Légy te az első felszólaló 263
16. Ne légy a szex rabszolgája 287
17. Válaszd meg saját illúziód 303
18. Szembeszállás az árnyékommal az erdőben 316
19. Ne kísértsd önmagad 323
20. Állj ki valamiért, különben bedőlsz bárminek 339

Lezárás 356

Jegyzetek 360
Köszönetnyilvánítás 384

Bevezető

Még fel sem vetted a cipőd, máris tucatnyi módon manipulálnak. A telefonod, a gabonapelyhes dobozod, a szeretőd – mind összeesküdtek annak érdekében, hogy befolyásolással, ösztönzéssel, terelgetéssel engedelmességre kényszerítsenek.

A meggyőzés és a propaganda egyidős a demokráciával. Művészetét költők, politikusok, papok művelték mesteri szinten. Arisztotelész már *Rétorika* című művében körvonalazta a meggyőzően érvelő személyek időtlen technikáját: ethosz, logosz és pátosz. Több mint kétezer évvel ezelőtt azt mondta, alaposan át kell gondolnod, ki a hallgatóságod, tudnod kell, mit akarsz mondani, megbízhatónak kell lenned – vagy legalábbis annak kell látszanod –, és egyszerre kell hatnod az érzelmekre, valamint a józan észre.

Természetesen a meggyőzés és a propaganda minden kétséget kizáróan idősebbek a demokráciánál, mivel az emberi lét szerves részét képezik.

Folyamatosan próbáljuk meggyőzni egymást. Az egymással való együttélés egyben egymás befolyásolása is, akár jó napot kívánunk a szomszédunknak, neveljük a gyerekeinket, üzleti ajánlatot írunk, vagy éppen megbüntetjük a bűnözőket. Attól a tévképzettől kell megszabadulnunk, hogy létezik nem manipulatív befolyásolás is.

Mindannyian minipropagandisták vagyunk. Önmagunk megszerkesztett változatát gyártjuk le és terjesztjük az interneten, hogy befolyásoljuk, hogyan nézzenek ránk és kezeljenek minket mások. A fényképeket megváltoztatjuk, hízelgő szűrőket teszünk rájuk. Mémeket terjesz-

tünk, hogy bevonjuk vagy meggyőzzük követőinket. A modern technológia a művészi koreográfiát támogatja az igazsággal szemben.

Rögtön tisztáznunk is kell: mi befolyásolni akarunk téged. Nem szeretnénk, hogy a könyvünk elfeledve heverjen egy könyvesbolt poros sarkában. Ki ír úgy könyvet, hogy nem reméli őszintén, számos olvasót befolyásolni fog vele? A különbséget a szándék jelenti: mi azért akarunk befolyásolni téged, hogy ellen tudj állni a befolyásolásnak.

És hogy miért is kellene ellenállnod a befolyásolási kísérleteknek? Először is, szögezzünk le valamit: nem minden befolyásolás problémás. Befolyásolás nélkül nem tudsz megtanulni olvasni. Egyes közegészségügyi üzenetek is hasznosak lehetnek számodra. Amikor befészkeled magad egy jó könyvvel, elkerülhetetlenül a befolyása alá kerülsz. Ha egy barátod szép napot kíván neked, amitől te jobb kedvvel folytatod az utad, és valóban szebb lesz a napod, biztosan nem tiltakozol. Kérlek, *legyen* szép napod! A legtöbb reklám és hirdetés jobbára ártalmatlan; nincs abban semmi különösebben káros, ha „X" márka arra próbál rávenni, hogy azt vásárold meg „Y" márka helyett.

Ez a könyv azonban azt állítja: információs harcmezőn élünk. A harci nyelvezet használata olyan technika, amivel engedelmességet, félelmet, alkalmazkodást lehet kiváltani, és nem véletlenül használjuk a „harcmező" kifejezést. Folyamatosan manipulálnak. Talán azt gondolod, képes vagy ellenállni, de valószínűleg nem így van. Mi is így hittük, de a könyvhöz kapcsolódó kutatómunka közben rá kellett jönnünk a tévedésünkre.

Bármerre fordulsz, márkák, politikusok és egyedi érdekcsoportok csápjai hatolnak be a koponyádba és kutakodnak az agyadban. El akarják érni, hogy azt gondold, a Coca-Colától boldog leszel, hogy egy politikus majd vigyáz rád, hogy egy új adófajta megmenti a bolygót. Reggel még ki sem lépsz a lakásodból, máris ösztökél az élelmiszer csomagolása a konyhádban, a hírek, a tévéműsorok és reklámok, az okostelefonod folyamatos zümmögése és hangjelzése. A döntéshozatal mindig

ijesztő, a kormányok és cégek pedig boldogan megszabadítanak minket ettől a félelemtől – persze nem ingyen.

A legújabb viselkedéstudományi, adattudományi és fogyasztói elektronikai felfedezésekkel felvértezett manipulátorok tudják, hogyan gondolkodsz (igen, személyesen te), milyen gombokat kell megnyomniuk, hogy azt tedd, amit akarnak, és van is lehetőségük nyomogatni ezeket a gombokat a nap minden órájában.

A *Szabadítsd fel az elméd* megadja neked az eszközöket ahhoz, hogy felismerd, figyelmen kívül hagyd és elhárítsd a manipulálásodra tett milliónyi kísérletet. Több ezer könyv oktatja a manipulátorok, propagandisták és nőcsábászok sötét művészetét. Ez az első védelmi vonal a sötét tudományok ellen. A te saját kézikönyved, hogy életben tudj maradni az információs harcmezőn.

Mindannyian egyéniségek akarunk lenni. A *számodra* megfelelő döntések meghozatalához – amibe beletartozik a hírek és álhírek megkülönböztetése, a megvásárolandó termékek kiválasztása, illetve annak eldöntése, hogy melyik politikai pártra szavazz – ismerned kell saját elmédet. Ez pedig csak úgy lehetséges, ha megtartasz bizonyos fokú irányítást a befolyásoló tényezők felett.

Néha azt szeretnéd, hogy csapjanak át rajtad a hullámok, mert az pihentető, szórakoztató és egyszerű.

Mint a szappanopera, amit évek óta nézel. De tudatában vagy, hogy a szappanoperákat társadalmi befolyásolásra használják? A forgatókönyvíróknak nemrégiben foglalkozásokat tartottak arról, hogyan érjék el a beoltottság szintjének növelését. Vagy vegyük a füstölőt a vasárnapi istentiszteleten. Nem csak jó az illata, de a kipárolgások hozzájárulnak, hogy a látásod éppen csak egy kicsit elmosódjon, és ebben az elmélkedő, áhítatos tudatállapotban könnyebben el tudd képzelni, ahogy az imáid a mennybe emelkednek. Vagy ott van a gabonapelyhes doboz a legkedvesebb arccal, ami magára vonja gyermeked figyelmét, és nagymérték-

ben alakítja annak eldöntését, hogy melyik a legkívánatosabb cukros finomság.

Nem árt, ha képes vagy azonosítani ezeket a befolyásoló hatásokat. Esetleg el is akarod hárítani őket.

A legfontosabb tényező az elméd magánszférája. Amikor egy manipulátor megpróbál behatolni az elmédbe, és befolyásolni a véleményed, azzal belegázol az egyéni függetlenségedbe. Mi hisszük, hogy jogod van a magánszférádhoz. Ez a te elméd, és neked kellene vezérelned a bejutást lehetővé tevő elektronikus kapukat és jelszavakat.

„Az az önteltség, amivel az általunk alkalmazott technikák révén alakítjuk és befolyásoljuk az emberi elmét, mély nyugtalansággal tölti el az embereket" – figyelmeztetett 1956-ban Howard Chase, az Amerikai PR Társaság elnöke.[1] Minket is az emberi elme formálásával kapcsolatos nyugtalanság ösztönzött arra, hogy megírjuk ezt a könyvet.

Patrick viselkedéskutató, 12 éves tapasztalattal az érzelmekkel kapcsolatos tudományok és az adatelemzés terén, amit az iparágon belül szerzett meg. Mondhatnánk, hogy a sötét oldalról érkezett. Vezető pszichológus volt a Cambridge Analitycánál, ahol célzott reklámok létrehozására specializálódott, amelyek célja, hogy embereket rávegyenek különféle dolgokra, a kriptovaluták vásárlásától kezdve a politikusok támogatásáig.

Laura revelációja a Covid volt. Megpróbálta megérteni a tömeges érzelmi reakciókat, illetve a kormány viselkedéskontrollját. Az SPI-B független járványügyi tanácsadó szervezet emberei elismerték neki, hogy a félelem felhasználása totalitárius módszer volt, és könyvében *(A State of Fear: How the UK Government Weaponised Fear During the Covid–19 Pandemic)* hosszan elemezte a pszichológia fegyverként való alkalmazását.

Megvizsgáltuk a jelenleg is zajló nagyszabású, felülről indított befolyásolási kísérleteket. Edward Bernays klasszikus művében, a *Propagandá*ban ezt írja:

> A tömegek rendszerezett szokásainak és véleményének tudatos, intelligens manipulációja a demokratikus társadalom fontos eleme. Azok, akik a társadalomnak ezt az észrevétlen mechanizmusát manipulálják, gyakorlatilag egy láthatatlan kormányzatot alkotnak, amely országunk valódi uralkodó hatalma. Irányítanak minket, alakítják az elménket, formálják az ízlésünket, ötleteket sugallnak nekünk – jórészt olyan emberek, akikről soha nem is hallottunk. Ők rángatják a közvéleményt befolyásoló drótokat.[2]

Ez a láthatatlan kormányzat a mai napig létezik, és rángatja elménk drótjait. Akárkik is ezek a véleményvezérek, kíméletlenül ömlesztik ránk felülről a társadalom működését befolyásoló pszichológiai manipulációt.

Nagy a különbség aközött, amit gondolunk, és amit mondanak, hogy gondolnunk kellene. Egy 2022. szeptemberi Rasmussen Reports-felmérés szerint az amerikai médiában az öt legfontosabb problémát a klímaváltozás, az ukrajnai háború, a capitoliumi zavargásokkal kapcsolatos nyomozás, a Covid–19 és az LMBTQ-ügyek jelentették.[3] Az amerikai szavazóknál azonban ezek egyike sem fért bele az első tízbe – az emberek sokkal jobban aggódtak a bűnözés, a gázár és az infláció miatt. Úgy tűnik, van a háttérben egy terv, téged pedig addig befolyásolnak hízelgéssel, befolyásolással és manipulációval, amíg egyet nem értesz vele.

Például a jelek szerint erős kampány zajlik annak érdekében, hogy az emberi étrendet átállítsák a rovarokra.[4] Az emberek valójában nem akarnak rovarokat enni – senki sem könyörög azért, hogy rovart ehessen –, mégis bevetették a meggyőző eszközök teljes armadáját, beleértve az ösztönzést, a propagandát, az adatelemzést és a reklámot. A nettó zéró kibocsátás egy újabb példa arra a fajta politikára, amihez széles körű, célzott viselkedéstudományi kampány kapcsolódott.[5] A szemünk előtt zajló, tragikus ukrajnai háború nagyszerű betekintést enged korunk propagandájának működésébe, bár itt van néhány csavar is a történetben: ezt a háborút részben a közösségi médiában vívják, így az elméd is harc-

mező, és emellett új módon nyerhetünk betekintést a mítoszok működésébe.

Időnként bizonyára egyetértesz a manipulátorok céljaival. De vajon kedvedre való-e a módszer? Mi azt szeretnénk, ha legalább ezeket felismernéd. És természetesen mindannyian az alanyai vagyunk nemcsak saját kormányunk próbálkozásainak, de a külföldi hatalmakéinak is. A szándékos félretájékoztatás szerves része a digitális biztonsági szabályozásoknak, amelyek az egész világon hasonló irányelvek mentén működnek. Az új technológiák meghatározzák, hogyan kommunikáljunk egymással, és a cégek, kormányok és érdekcsoportok hogyan kommunikáljanak velünk. Korábban sosem látott lehetőséget kínálnak nekik arra, hogy rejtett és személyre szabott módon mossák át az agyunkat.

Mi meg szeretnénk mutatni, mi rejtőzik a bűvész ingujjában, a kalapja alatt és a háta mögött.

Nem mi vagyunk az egyetlenek, akik törődnek ezzel. Tényellenőrzők és dezinformációs specialisták egyre gyarapodó serege állt rá a téves információk, a hamis hírek és a propaganda kiszűrésére. De kik ellenőrzik a tényellenőrzőket? Míg a szakértők nagyon fontos munkát végeznek, és megvan a helyük, mi úgy gondoljuk, a legalkalmasabb személy a tények ellenőrzésére és saját elméd megismerésére te magad vagy.

Mindegyik fejezet valamilyen alapfelvetést tár eléd, majd kibontja a témát interjúkkal, kutatással, referenciákkal és saját elméleteinkkel, és végül következik a lezárás néhány gyakorlati tanáccsal. Némelyik felvetésünk elsőre elég szélsőségesnek tűnhet. Vegyük például a „kapcsold ki a tévéd" tanácsot. Nem feltétlenül kell olyan messzire elmenni. Látni fogod, hogy ahol szigorú követelményeket fogalmazunk meg, ott van valamilyen középút is. Választhatod, hogy kevesebbet és tudatosabban tévézel. A lényeg, hogy megértsd, hogyan befolyásol a tévé, és milyen természetes védelmet lehet alkalmazni vele szemben.

A könyv megírása előtt rengeteg szakértővel konzultáltuk, a kihallgatási technikákban képzett veteránoktól a bűvészekig, a politológusoktól

a papokig. Mélyreható élményeknek és agymosásnak vetettük alá magunkat. Próbáltunk csatlakozni titkos társaságokhoz, jelentkeztünk ellentmondásos és intenzív kurzusokra, tanfolyamokra. Laura rövid visszavonuláson és digitális detoxikáción vett részt egy rendházban, randiszakértők videóin rágta át magát, és kísérletezett több fiók futtatásával a közösségi médiában. Patrick meztelenre vetkőzött egy férfiassági elvonuláson az erdőben, csatlakozott egy piramisjátékhoz, és feliratkozott transznemű fórumokra. Ezek a tapasztalatok bekerültek a könyvbe, de néhányból külön tanulmány is született, egyedi nézőpontból.

Kiderült, hogy nem mi vagyunk a tiszta gondolkodás erényének mintaképei. Miközben belemerültünk ebbe a világba, több alkalommal is összezavarodtunk. És visszaemlékeztünk más alkalmakra, amikor sikeresen manipuláltak minket. *Bárkivel* megtörténhet. Ugyanakkor sokkal éberebbé váltunk a befolyásolási kísérletekre, és hiszem, hogy ellenállóbbak lettünk.

Felfedezéseinket és felvetéseinket összevetettük a viselkedéskutatás és pszichológia legújabb elméleteivel. Amikor más írók munkáiból merítettünk, főként arra a hatalmas forrásanyagra támaszkodtunk, amit a második világháború után élt pszichológusok és gondolkodók hoztak létre. A kataklizmikus világeseményekből kiemelkedő írásaikban ott van a mindent átható borzalom, a törékeny remény és az állhatatos éleslátás, ezért újra és újra visszatérünk hozzájuk, és utalunk alkotóikra – Carl Jungra, Erich Frommra, Aldous Huxley-ra, George Orwellre és Hannah Arendtre. Forrásként használtuk a propaganda- és a pszichológiai hadviselés olyan múlt századi úttörőit is, mint Edward Bernays, „a PR atyja", és Edward Hunter, akinek az „agymosás" kifejezést köszönhetjük.

Az univerzális témák mellett a másik ok, amiért visszatértünk a múlt század íróihoz, az, hogy ebben a században kifejezetten zavar minket a tömegek szándékos manipulálása, ami kísérteties módon idézi a múltat.

A Covid-válság fájdalmasan egyértelművé tette, mennyire könnyű megváltoztatni az emberek viselkedését; jól illusztrálta, hogy a tömegmozgalmak milyen könnyen teret nyernek, és milyen gyorsan tudnak egészen sötétté válni. Csak egy példa: az Egyesült Királyságban az emberek maszkban léptek be az éttermekbe, sétáltak oda az asztalhoz vagy mentek ki a mosdóba, de azonnal levették a maszkot, amint helyet foglaltak. Máshol az emberek lyukas maszkot viseltek, hogy játszani tudjanak a fúvós hangszerükön a nagyzenekarban. Voltak, akik nem látogathatták meg haldokló rokonukat, és nem mehettek el a temetésére. A szülőktől megtagadták az ápolási segítséget mozgássérült gyermekükhöz. Sokan elszigetelődtek, depresszióssá váltak és öngyilkosok lettek. Most, hogy a por már leülepedett, a legtöbben egyetértünk abban, hogy ez nem volt racionális viselkedés. Bár a fertőzéstől és a haláltól való természetes félelem részben magyarázatot adhat rá, felfedezhető a kognitív torzításokra épített, szándékos kísérlet is az emberek meggyőzésére.

Mindenki sebezhető a befolyásolással és a manipulációval szemben. Nem lehet mindenre odafigyelni, nem lehet folyamatosan ébernek lenni. Amíg a bűvész színpadának egyik részét fürkészed, a trükk valahol máshol történik meg.

Hogy egy szélsőséges esetet említsünk, a holokauszt borzalmait teljesen átlagos német és más nemzetiségű emberek hajtották végre.[6] Semmi különleges nem volt a személyiségükben, egyszerűen csak megtörtént velük, ahogy veled is megtörténhetne. Ahogy Alekszandr Szolzsenyicin írta, a jót és a gonoszt elválasztó vonal nem évszázadokon vagy törzseken, hanem „az emberek szívén keresztül húzódik".[7]

Ha azt gondolod, túl okos vagy ahhoz, hogy átmossák az agyad, hogy az intelligenciád miatt téged nem lehet becsapni, akkor te vagy a legsérülékenyebb célpont mind közül. Ahhoz, hogy megvédd magad az agymosástól, rendelkezned kell a szerénységgel, ami által felismerheted, hogy éppen átmossák az agyad. Ahogy Carl Jung mondta: „Senki sem immunis az országos nagyságrendű gonoszságra, hacsak nincs szilárdan

meggyőződve annak veszélyéről, hogy saját jellemét ugyanez a gonoszság szennyezi be."[8]

Hatalmas a kísértés, hogy a pszichológia, pszichiátria és a társadalomtudományok vívmányainak felhasználásával befolyásolják a döntéseinket, ezért reménytelen naivitásra utal azt hinni, hogy nem dolgoznak folyamatosan rajtunk is a manipulátorok. A pszichológia már nemcsak a diagnosztizálásról és a gyógyításról szól, hanem a társadalmi szintű befolyásolásunkról, gondolataink alakításáról is. Ha nem kontrollálod az elméd, valaki más fogja megtenni.

Az a célunk, hogy meg tudd védeni magad és megtanuld, hogyan szabadítsd fel az elméd.

SOMOGYI KÖNYVTÁR 1881 1008346

1

Ismerd fel: az agyad is harcmező

A világ egy információs harcmező. Számos oldal küzd azért, hogy felügyelje a kérdéses területet, ami az elméd. A rengeteg rövid távú portya közben bizonyos erők hosszú távú stratégiai terveket dolgoznak ki, hogy megváltoztassák a gondolkodásod és a viselkedésed. Önmagad megvédésének első lépése, hogy felismerd az ellened szövetkező erőket, és a fogadat összeszorítva felkészülj a harcra. Most már katona vagy.

Fejlett kihallgatási módszerek

> Amikor kihallgatnak, arra gondolsz, mi fog történni ezután. A kihallgató azonban előtted jár. Ismerek kihallgatótiszteket, tudom, hogyan gondolkodnak. Gonosz rohadék mind. Csak a végjáték érdekli őket, illetve az ahhoz vezető sakklépések. Ismerik a lépéseket. Eltávolítottam magam a kihallgatástól. Egyfajta viadallá vált a dolog. Csak arra koncentráltam, hogyan kerüljek eléjük.

Amikor James katonaként szolgált, átesett egy ötnapos kurzuson, ahol arra oktatták, hogyan éljen túl egy kihallgatást – az agymosás legbrutálisabb formáját. Furcsán hangozhat, de ugyanezeket a technikákat alkalmazzák kisebb léptékben a reklámszakemberek, a politikusok és az ügynökök, akikkel nap mint nap találkozunk. Ha megérted, hogyan

éld túl a kihallgatást, akkor azt is megérted, miként állj ellen a gondolkodásod befolyásolására tett legelszántabb kísérleteknek is. Képes leszel megszabadítani az elméd.

Jamest kiképezték rá, hogy megtapasztalja a technikákat, amelyeket az ellenség felhasználhat annak érdekében, hogy megtörje és fontos információkat szedjen ki belőle, és ezáltal ellen tudjon állni nekik. A létfontosságú első lépés – mivel ez gyakorlat volt, nem éles helyzet – az önkéntes beleegyezés volt. Előre engedélyt adott a szigorú és kellemetlen eljárásra, mert jobban fel akart készülni arra az esetre, ha elfognák. Saját akaratából vetette alá magát a kihallgatásnak.

A következő lépés a szándékos legyengítés. A jelentkezőket kiküldték egy színlelt küldetésre, ahol az „ellenség" üldözőbe vette őket. Nem adtak lehetőséget nekik az evésre és az alvásra. Hogyan sikerült talpon maradnia az éhes és fáradt Jamesnek?

„Puszta makacssággal. Nem akartam, hogy megverjenek. Nem vagyok atletikus alkat, csak mentálisan kompetitív. Ha valaki azt mondja, kimerült leszel, éhes, és kihallgatás közben még meg is vernek, azt én mindenáron megpróbálom elkerülni."

És ez még csak a bemelegítés volt. A kiképzők három nap után elfogták a katonákat, és felkészítették őket a „nagy durranásra". Megvonták tőlük az alvást, és csuklyát kellett viselniük, amiben semmit sem láttak. Órákat kellett eltölteniük feszített testhelyzetben. Engedélyt kellett kérniük, ha ki akartak menni a mosdóba, és még közben is csuklya volt a fejükön. Amikor James letolta a nadrágját, fogalma sem volt róla, hol van és ki látja, csak a levegő mozgását érezte a lába között. Nyugtalanító érzés volt, de kitartott, míg mások megelégelték és kiszálltak. Egy alkalommal teljesen meztelenre vetkőztették, egy kiképző pedig az arcába köpött és verbálisan gyalázta.

James a „mélyvallatás" nevű módszer felhígított változatán ment keresztül, amely magában foglalja az „öt technikát": fal mellé állítás, csuklya, fehérzaj, alvásmegvonás, táplálékmegvonás.[1] Ezek a módszerek saj-

nálatos módon visszaköszönnek a világ minden részén, minden korszakban. A Szovjetunió kényszermunkatáborainak őrei és tisztjei fejlesztették ki, ahogy azt Alekszandr Szolzsenyicin is írja *A Gulag-szigetvilág*ban,[2] illetve a brit hírszerző tisztek a második világháború utáni időszakban, a felkelők elleni taktika részeként.[3] Ahogy ebben a könyvben látni fogjuk, az összezavarás, a figyelemelvonás és a kimerítés technikáját még a mi életünk viszonylag ártalmatlan manipulátorai is alkalmazzák.

A CIA „fejlett kihallgatási módszereket" vetett be a gyanúsítottaknál a 9/11-es támadások után.[4] Az öt technika egészen rémisztő módon változtatta meg az első alany, Abu Zubajda életét. Zubajdát 2002-ben fogták el, és évekig tartották fogva titkos börtönökben („fekete helyszíneken"), ahol a CIA kényszervallatta. Még ma is a Guantánamói-öbölben őrzik. Az ICRC-nek (Nemzetközi Vöröskereszt) tett vallomásában azt mondta: „Közölték velem, hogy egyike vagyok az elsőknek, akiken ezt a vallatási technikát alkalmazzák, ezért nem léteztek szabályok. Gyakorlatilag új módszerekkel kísérleteztek, amelyeket később aztán más embereken próbáltak ki."[5] Jamesszel ellentétben az ő esetében szó sem volt önkéntességről; ez már nem kiképzés volt.

Első lépésként alávetették különféle technikáknak, amelyeket azért dolgoztak ki, hogy kiváltsák benne a tehetetlenség érzését, és engedelmesebb legyen az ezt követő kihallgatásnál. Az első hat-nyolc hétben folyamatosan meztelen volt. Kezdetben az ágyhoz bilincselték, és csak akkor engedték el, amikor a dolgát kellett végeznie. Nem kapott szilárd ételt, csak folyékony táplálékot. Ezek a módszerek együtt azt a célt szolgálták, hogy infantilizálják, dezorientálják és destabilizálják, még a kihallgatás megkezdése előtt. Egy szenátusi jelentés szerint Zubajda vallatásánál nyolcvanháromszor alkalmaztak vízbe fojtást, és az alvásmegvonás mellett 11 napot kellett eltöltenie egy koporsószerű dobozban. A vallatás során az egyik szemét is elveszítette.

Zubajda így írta le a CIA verzióját a fal mellé állításra és a feszített testhelyzetre:

Leszedték a kezemet a rácsokkal összekötő bilincset, és egy rövid láncot tettek rá, amelyet összekapcsoltak a lábamon lévő lánccal, így folyamatosan görnyedt testhelyzetben kellett lennem... Brutális módon odavonszoltak a betonfalhoz... Az őr kegyetlen erővel a falhoz verte a fejemet és a hátamat. Úgy éreztem, eltört a gerincem az erős ütésektől. Újra és újra arcon ütött, miközben üvöltözött velem. Aztán rámutatott egy nagy, fekete fadobozra, amelyik leginkább koporsóra hasonlított. Azt mondta: „Mostantól ez lesz az otthonod..." És rám csapta az ajtót. Hallottam a zár kattanását. Teljes sötétségben találtam magam.

Zubajda kínzásának részleteit nemzetbiztonsági okokra hivatkozva nem tették közzé, és nem is engedték a terjesztését nyilvánosan vagy a médiában, ezért nem tudhatjuk, megpróbált-e mentálisan ellenálló maradni, és túlélni a megpróbáltatásokat. Nem adta ki az információkat, amelyek miatt megkínozták, mert nem is rendelkezett velük. A kormány azonban azóta is alkalmazza ezeket a brutális módszereket, mert hisz az eredményességükben.

A vallatás, az ingermegvonás és az agymosás területén a brit, az amerikai és a kanadai kormány is végzett kutatásokat, ennek eredménye a hírhedt MK-Ultra program. John Marks *In Search of the Manchurian Candidate* című könyvében lerántotta a leplet a CIA által szponzorált elmekontrollprogramokról.

Donald Ewen Cameron brit pszichiáter munkáját a CIA támogatta, a szakember Kanadában mentális zavarokat kezelt emlékek törlésével és a psziché programozásával – vagyis agymosással.[6] Páciensei nem tudták, hogy kísérleti programban vesznek részt, amelynek során hetekre gyógyszerindukált kómába helyezték, vagy alvás közben végtelenített pozitív és negatív üzenetekkel bombázták őket. Néhányuknál ez komoly következményekkel járt, például amnézia vagy vizelettartási probléma alakult ki. Az 1980-as években az egykori páciensek beperelték a CIA-t az elszenvedett sérülések miatt. Érdekes információ az is, hogy az Unabomber néven ismertté vált Ted Kaczynski 200 órányi pszichológiai bántalmazást szenvedett el a Harvard egyik kísérlete során, amely egyesek szerint az MK-Ultra program része volt.[7]

Valami furcsa – és minden kétséget kizáróan államilag ösztönzött – kulturális amnézia ezeket a pszichológiai kínzásokat elszigetelt esetekként kezeli, pedig nem azok, és sokkal gyakrabban ismétlődnek meg, mint gondolnád vagy hinnéd.

Az információs harcmező

Szerencsére az élet nem kínvallatás. Nem fogják átmosni az agyad egy laboratóriumban vagy elmegyógyintézetben. Valószínűleg normális módon éled az életedet, és nem zárnak be egy táborba, ahol narancssárga kezeslábast kell viselned. Szinte biztos, hogy soha nem ejt foglyul az ellenség. De akkor hogyan kapcsolódik mindez hozzád?

Bár nem mossák át az agyad egy laborban, és nem is ugrálsz lövedékek elől, a hirdetések, befolyásolások, elfogult hírrovatok és a propaganda viharában kell navigálnod. Nem állsz feszített testtartásban a fal mellett, de meghajolsz az információk súlya alatt. Az élet az elméért, a te elmédért vívott harc. Donald Ewen Cameront egy másik brit pszichiáter, William Sargant inspirálta, aki könyvet is írt a témában: *Battle for the Mind: A Physiology of Conversion and Brain-Washing – How Evangelists, Psychiatrists, Politicians and Medicine Men Can Change Your Beliefs and Behaviour*.[8] Ahogy az a címből sejthető, Sargant azonosított és kategorizált olyan embereket, akik megpróbálják uralni mások elméjét. Szakértők hadai végeznek kutatásokat, gyártanak stratégiákat és hoznak létre terveket annak érdekében, hogy magukra vonják a figyelmed, átmossák az agyad, és különféle irányokba ösztökéljenek. PR- és reklámügynökségeknek, kormányoknak, médiának, adatkezelő és technológiai cégeknek

dolgoznak. Próbálnak termékeket és szolgáltatásokat eladni neked, megváltoztatni a szavazatod, befolyásolni a viselkedésed.

Egy kiberbiztonsági szakértő elmesélt egy történetet, ami nagyon jól rávilágít, milyen hevességgel bombáznak különféle befolyásoló taktikákkal. Az egyik banktól kapott egy gyanús levelet, amelyben érzékeny információkat kértek tőle, hogy meg tudják védeni a csalóktól. A levél tele volt ösztönző kifejezésekkel – „SÜRGŐS", „lépjen még ma", „csatlakozzon az önhöz hasonlókhoz" stb. A szakértő bevitte a levelet a bankhoz, hogy tudassa velük, valaki csalást akar elkövetni a nevükben.

„Ó, dehogy, ezt mi küldtük" – világosították fel.

A manipulációs technikák alkalmazása annyira elterjedt, hogy azt is nehéz megmondani, ki kicsoda. A jófiúk befolyásolnak, nehogy áldozatául ess a rosszfiúk befolyásolási kísérleteinek. Emellett nem csak a hirdetéseknél és a politikai propagandánál kell figyelned az ilyen technikákra. A skála végén megtapasztaljuk a manipulációt még azok részéről is, akik a legjobban ismernek és szeretnek minket. David Buss evolúciós pszichológus 12 taktikát talált, amelyekkel befolyásolni és manipulálni lehet egy romantikus partnert, hogy megtegyen valamit. A különféle személyiségek sokkal érzékenyebbek lehetnek más-más taktikákra, de az alábbiak a legtöbb ember számára ismerősnek tűnhetnek: elbűvölés és dicséretek; annak elmagyarázása, miért szeretnéd, hogy a partnered megtegye; néma presszió; örömkiváltás, amikor megmutatod, milyen szórakoztató a dolog; egyfajta „szociális összehasonlításként" azt mondod, hogy mindenki ezt teszi; makacskodsz, fenyegetőzöl vagy erőszakot alkalmazol; vagy egyszerűen csak a hazudsz.[9]

Lehetetlen pontosan megbecsülni, hány információs lövedék elől kell kitérned nap mint nap. De 2006 júliusában Jay Walker Smith, a Yankelovich marketingcég elnöke azt mondta, egy átlagos amerikai naponta ötezer reklámüzenetnek van kitéve, tízszer annyinak, mint az 1970-es években.[10] A Red Crow Marketing Inc. szerint a jelenlegi szám valahol négy- és tízezer között lehet.[11] Bár ezeket a számokat sokan és élesen

vitatják, és nehéz az ilyesmit számszerűsíteni, a kutatók valamiben egyetértenek: nagyon sok effajta inger ér minket.[12]

Televízió, rádió, reklámtáblák, kirakatok, filmek, célzott e-mailek, újságok, magazinok, közösségi média, buszmegállók, videójátékok, szöveges üzenetek... Soha nem volt még ilyen sok lehetőség a meggyőző üzenetek célba juttatására.

Az információs korszak tempója pedig egyre gyorsul. A Dél-kaliforniai Egyetemen dolgozó dr. Martin Hilbert 2007-es tanulmánya szerint az amerikaiak naponta majdnem 12 órán át fogyasztanak információt, ami megfelel 100 500 szónak, ami másodpercenként 23 szót jelent fél napon át, illetve 34 gigabyte adatot.[13] Egy 85 oldalas újságot analógiaként használó dolgozat arra a következtetésre jutott, hogy 1986-ban mindennap 40 teljes újságnyi információ ömlött ránk, és ez a szám 2007-re 174-re emelkedett.[14] Ez bizony valóságos információs bomba az emberi agy számára.

Minden emberi lény jellemzője az úgynevezett „kognitív fukarság".[15] Nagyon kevés agykapacitást szentelünk arra, hogy figyeljünk a világra. Például Timothy Wilson *Ismeretlen önmagunk* című könyvében úgy becsülte, hogy az agy minden másodpercben 11 millió „bitnyi" érzékszervi információt (hangot, szagot, képet stb.) dolgoz fel, és ebből mindössze 40 halad át az agy tudatos neurális pályáin.[16] Számításai szerint az érzékszervi feldolgozásnak csupán 0,0004 százaléka tudatos. Egyszerűen képtelen vagy tudatosan feldolgozni a téged körülvevő világ információit. Ezért hozta ki azt az eredményt az egyik kutatás, hogy egy parkon átsétáló emberek fele észre sem vette az egykerekes biciklin ülő bohócot, és ez a szám még alacsonyabb volt, ha séta közben telefonáltak.[17]

A kognitív fukarság miatt sokkal sebezhetőbbek vagyunk a manipulációval szemben is. Nincs elegendő agykapacitásunk arra, hogy minden döntést alaposan átgondoljunk, ezért a tudatalatti ökölszabályokra hagyatkozunk, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy robotpilóta módban hozzunk döntéseket. Ez azt jelenti, hogy a bizonyos módon tálalt in-

formációk gyakran minden megfontolást kikerülve képesek befolyásolni vagy torzítani viselkedésünket. Vegyük például a Werther-hatást: egy jól publikált öngyilkosság képes növelni az öngyilkossági arányt.[18] Bizonyos esetekben elég egy apró lökés a média részéről, hogy az emberek meghozzák életük legfontosabb döntését. A Corona sörgyár eladásai talán ezért emelkedtek 40 százalékkal 2020-ban.[19] A meggyőzés harcmezején néha elegendő egy közelben elhúzó „lövedék", hogy meggondold magad.

Harc folyik az emberi figyelemért. Sőt az ellenfeleid megpróbálnak a maguk oldalára állítani téged. Közéjük tartoznak a jól látható hirdetők és marketingesek, de az adat- és prediktív elemzők, PR-osok és lobbisták is. Az információs harcmező szereplői között megtalálhatók a kormányzatok és azok ügynökségei is. Barátok vagy ellenségek? Ezt nem mindig könnyű megállapítani. Reménykedhetsz benne, hogy a saját kormányod a szövetségesed, de vajon az MK-Ultra programban „kezelt" mentális betegek is ezt mondanák? Néha pontosan a kormány az ellenség. A viselkedéstudomány modern korában tudatküszöb alatti technikákkal arra próbálnak ösztönözni, hogy legyél jó polgár. És a kormányok is rendelkeznek bot- és trollhadseregekkel a közösségi médiában, a régi propagandamódszerek mellett. Szabad vadászidény zajlik agyunk befolyásolására és újrahuzalozására. A Világgazdasági Fórum tanácsadója, Noah Harari író szerint „nekünk, embereknek hozzá kellene szoknunk a gondolathoz, hogy már nem rejtélyes lelkek vagyunk, csupán meghackelhető állatok".[20]

A hadsereg klasszikus példa arra, hogy az embereket meghackelhetőnek tartják. James, a katona mondta nekünk: „A hadseregben minden az ember gondolkodásának megváltoztatásáról szól. Ez a cél. A szívet és az elmét is átalakítják."

A tartalom és az információ bőséges, a figyelmed viszont szűkös erőforrás, a hirdetőknek ezt kell magukra irányítaniuk. Naponta csak véges számú reklámra tudsz odafigyelni – például a Media Dynamics jelentése szerint az emberek a média irányából napi 362 hirdetésnek vannak

kitéve, de csak 153-nak (24 százalék) szentelnek néhány másodpercnél többet,[21] míg Byron Sharp marketingguru arra a következtetésre jutott, hogy csak az esetek 16 százalékában emlékezünk vissza a pontos márkanevekre a megnézett reklámokból.[22] Tekintettel a hatalmas zajra és korlátozott feldolgozási kapacitásunkra, elismerésre méltó, hogy a hirdetők milyen keményen dolgoznak figyelmünk megragadásáért. Igazán komolyan veszik a feladatukat.

Lehetetlen megbecsülni, hogy a kormányok világszerte mennyi pénzt költenek politikai kommunikációra, mivel az ezzel a feladattal foglalkozó egységek és részlegek egy része titkosan működik, és nem tartozik elszámolással a nyilvánosság felé. Ha szélesebb spektrumon vizsgáljuk a politikai kommunikációt, beleértve a központi és önkormányzatokat, az állami médiát, a katonai és rendfenntartó erőket, akkor nem észszerűtlen azt állítani, hogy globálisan minden évben dollárok billióit költik erre. Például 2020-ban az Egyesült Királyság bevallott kormányzati hirdetési kiadása meghaladta a 160 millió fontot, vagyis abban az évben a kormány volt a legnagyobb hirdető (igaz, ezt a járvány miatt kialakult egyedi körülmények is komoly mértékben befolyásolták).[23]

Extrémnek tűnhet mindezt a háború nyelvére lefordítani, de a vezetőink pontosan így gondolkodnak rólunk. Károly király „nagyszabású, katonai stílusú hadjáratnak" nevezte a klímaváltozással kapcsolatos gondolkodás befolyásolását.[24]

Ezekkel a katonai stílusú kampányokkal együtt jár a pszichológiai manipuláció is. „A háború lényege a megtévesztés", tartja az iszlám mondás. Ez néha maga is illúzió – olyannyira, hogy néhány japán katona még évtizedekkel a második világháború lezárása után is a dzsungelben bujkált, mert azt hitték, még mindig tart a konfliktus.[25] Vajon a jelenlegi problémákról, a világról kialakított gondolatainknak mekkora hányada lehet a képernyő illúziójának eredménye?

Összességében felfoghatatlan mennyiségű információnak vagyunk kitéve. A történelem során egyetlen ember sem nézett szembe hasonló-

val. A mennyiség csak egy része a problémának, a másik a szándék. Ne legyenek illúzióink: akárcsak a kihallgatótisztek, akik Jamest kínozták, a te ellenfeleid is sakkjátékot játszanak veled, és ez a játszma időnként nagyon hosszúra nyúlhat. A reklámszakemberek, a viselkedéskutatók, a közösségi média trollfarmjai, a kormányzati propagandisták nem csak úgy játszadoznak – komoly stratégiát követnek. Meg akarják ragadni a figyelmed, és befolyásolni a viselkedésed. És jelen pillanatban egy lépéssel előtted járnak.

Az agymosás vagy erőszakos meggyőzés a jogtalan befolyásolás lassú, ismétlődő, rejtett folyamata. A túlélés, illetve elméd felszabadításának első lépése, hogy felismerd a folyamatot akkor is, ha az nem egy bizonyos ellenfél jól meghatározható stratégiája.

Ellenállás

Hogyan bírta ki James a vallatást? Először is, ez csak egy kiképzési program volt, ahol garantálták az életben maradást, így hatalmas előnnyel rendelkezett. Ám akkor is szüksége volt kitartásra. Már nagyon korán rájött, hogy „fogvatartói" egy lépéssel előtte járnak. Játszma zajlott, ahol a kényelmetlen, megalázó és kényszerítő fázisokat sakklépések sorozataként komponálták meg. Egyszerűen úgy döntött, megacélozza az elméjét, sőt arrogáns hozzáállást alkalmaz. Rájött, hogy képes erre, és ha tartja magát a tervéhez, akkor legyőzheti őket. Valóban kiterjedt kutatások folynak a tudatos elme és a pozitív gondolkodás erejéről, és az olyan pszichológiai fogalmak, mint az önbecsülés, önértékelés és önmegerősítés képesek javítani produktivitást, a teljesítményt és az életminőséget.[26] Ahogy a mondás tartja, akár képesnek tartod magad rá, akár nem, neked van igazad.

James tudta, hogy csak bizonyosfajta kihallgatási technikákat alkalmazhatnak rajta. Szerencsés helyzetben volt. Egy valódi helyzetben végtelen számú kegyetlen lehetőséggel kellett volna szembenéznie. A vallatás két napja alatt megfigyelte, mit tesznek ellenfelei, és számolta a módszereket. Elérte az 50 százalékot. Aztán a 75-öt. Már majdnem célhoz ért.

A valós agymosás napi sortüzeinek túléléséhez nem kell végtelen számú kegyetlenkedésre számítanod, de felkészülésre így is szükség van. Ismerned kell pszichológiai gyengeségeidet, és hogy az emberek ezt hogyan próbálják kihasználni. Ahogy a híres kínai hadistratéga, Szun-Ce mondta: „Ha ismered az ellenséget és ismered magad, száz csata eredményétől sem kell tartanod."[27]

A kulcs az úgynevezett pszichológiai ellenállás. Ahogy ebben a fejezetben is láthattuk – és ahogy a könyvben végig látni fogod –, az ellenállást úgy növelheted, ha megerősíted a védelmet, és tudod, mi ellen harcolsz. Az egyik kutatás során arra jutottak, hogy a traumatikus eseményeken átesett emberek emlékeit kisebb eséllyel lehet manipulálni hamis információkkal vagy vezetett kérdésekkel.[28] Egy másik kutatásból az derült ki, hogy ha olyan taktikákkal állnak ellen a meggyőzésnek, mint az álláspont megerősítése, az ellenérvek felsorakoztatása és a magabiztosság táplálása, akkor sokkal nehezebb megváltoztatni valakinek a véleményét.[29] Ugyanakkor az új tapasztalatokra való nyitottságot összefüggésbe hozták a befolyásolhatósággal.[30] Vagyis ha el akarod kerülni a manipulációt, jobban teszed, ha felhúzod a védelmet, és nem leszel annyira nyitott hozzáállású, hogy az agyad kiessen a fejedből – ahogy azt G. K. Chesterton megfogalmazta. Akik képesek ellenállni, hajlamosabbak azt hinni, hogy ők irányítják saját életüket.[31] Ha fel akarod szabadítani az elméd, először felelősséget kell vállalnod saját magadért.

Ami Jamest illeti, ő mentálisan ellenálló maradt, miközben a másodperceket számlálta egy-egy újabb feszített testhelyzetben vagy vallatási ciklusban. Lefoglalta az agyát. Mint mondta:

> Gondolnod kell valamire, és mérni az idő múlását. Ha elveszíted az időérzéked, elveszíted az irányítást minden felett. Ezért tesz-

nek magánzárkába, kapcsolják le-fel a villanyt, és hoznak ennivalót a legkülönfélébb időpontokban. Minden az információról és a kontrollról szól.

Martin, egy másik katona hasonló kiképzésen ment keresztül. Ő a különleges erők gyakorlatán vett részt, és végül a kihallgatási technikák oktatója lett. Megtanulta, hogyan építse fel az „ellenállást a fájdalommal és a kínzással szemben".

Jameshez hasonlóan Martin is arra trenírozta az agyát, hogy ellenálló maradjon:

> A vallatási kiképzés nem akármilyen tapasztalat. Nem a gyenge szívűeknek való. Amikor vallatnak, majd visszatesznek a celládba, nem rágódhatsz a történteken. Abba beleőrülnél. Fel kell építened a védelmet az elmédben. Én arra gondoltam, hogy autót építek. Vagy házat. Át kell tekintened a logisztikát, egyik tégláról a másikra. Ha egy civil bajba kerül, pánikba esik. A hadseregben ez nem így megy. Megvizsgáljuk a helyzetet. Nyugodtak maradunk, mérlegelünk, mentális ellenőrző listát készítünk.

Ezzel az Aberdeeni Traumakutató Központ egy 2009-es kiadványa is egyetértett. Megállapították, hogy a tartós fogsághoz való alkalmazkodás és a túlélés kulcsa a figyelemelterelés (például az olvasás vagy fantáziálás), a fegyelem (például az edzés és a személyes higiénia), valamint a helyzet pozitív értékelése.[32] Terry Waite például gondolatban elkészítette az önéletrajzát, míg egy eltérített repülőgép utasai izgalmas kalandként fogták fel a történteket. Végeredményben minden arról szól, hogy kontrollálj mindent, amit tudsz – saját gondolataidat, érzelmeidet és a hozzáállásodat a helyzethez. Viktor E. Frankl holokauszttúlélő szavaival élve: „Mindent elvehetnek egy embertől, kivéve egyet: az emberi szabadság utolsó fokát, hogy megválassza saját hozzáállását bármilyen adott körülményhez, hogy megválassza a saját útját."*[33] Az információs háború napi szinten történő megvívásának gondolata kimerítőnek tűnhet. Elvégre nem töltheted az egész napodat azzal, hogy gondolatban autót építesz vagy önéletrajzot írsz, csak hogy elhárítsd a reklámtáblákat és az ügynököket. Ha paranoiásan élnénk az életünket, arra gondolva, hogy a média minden sarkon megpróbál önkényesen befolyásolni minket, vagy hogy mindenki, akivel találkozunk, ártani akar nekünk, azzal megfosztanánk magunkat minden értékes tapasztalattól.

Talán könnyebb volna, ha egyszerűen csak hagynád, hogy az egész átvonuljon rajtad. Ha engednéd, hogy az a 174 metaforikus újság gyengéden kopogtasson a koponyádon minden nyolcadik percben. Elvégre az információk egy része értékes. Egy része igaz. Egy része szórakoztató. Esetleg tanulsz belőlük valami újat. Nem mindegyik káros. De hogyan tudod megállapítani?

Csak te döntheted el, mi értékes, és mi nem. Ez a könyv nem az agymosásról, a cenzúráról és a javaslatokról szól, hanem arról, hogy képes legyél saját belátásod alapján dönteni.

Egy lépéssel előrébb kell járnod, és ehhez ez a könyv az útmutató. Először is fel kell ismerned, hogy katona vagy, és fel kell készülnöd a harcra. Képes lehetsz rá, hogy érintetlen elmével, az irányítást megőrizve keveredj ki belőle. Kitüntetéssel térhetsz haza. Lehet, hogy még élvezni is fogod.

Kezdődjön hát a kiképzés!

---

* Kalocsai-Varga Éva fordítása. Viktor E. Frankl: Az élet értelméről. Libri Kiadó, Budapest, 2020

A szabályok:

- Ismerd el, hogy a kommunikáció minden formája valamilyen módon a befolyásolásodra irányul.
- Tégy erőfeszítéseket a meggyőzési kísérletek észlelésére, az alkalmazott technikák felismerésére – és próbáld meg tudatosan semlegesíteni őket.
- És ami a legfontosabb, olvasd el ennek a könyvnek minden oldalát – ez lesz a te útmutatód a túléléshez az információs harcmezőn.

2
Álld a sarat

Az agymosáshoz vezető út csúszós lejtő, amely egyetlen apró lökéssel kezdődik el. Pszichológiai integritásod megőrzése érdekében nem adhatsz át területeket az agymosóknak. Ha csak egy centit engedsz, rögtön egy kilométert nyomulnak előre. Elég, ha bármilyen módon interakcióba lépsz velük, és máris ők fogják meghatározni a játékszabályokat, te pedig hátrányba kerülsz. A legjobb, ha elkerülsz mindenfajta érintkezést – még a vitát is –, és inkább teljesen leválasztod magad.

A csúszós lejtő

A vaddisznók az Egyesült Államok legpusztítóbb inváziós fajai közé tartoznak. Megtizedelik a termést, levadásszák az újszülött bárányokat, legázolják a mezőt, feltúrják a talajt, még a turistákat is terrorizálják. A *Smithsonian Magazine* szerint az országot „ostrom alá vették a disznók, amelyeket hiába próbálnak irtani vagy csapdába ejteni".[1]

A probléma az, hogy a disznók meglehetősen intelligensek – egyesek szerint a kutyáknál is okosabbak[2] –, azonban a Kaliforniai Csüngőhasú-sertés-társaság szerint legfőbb jellemzőjük a makacsságuk.[3] Ez a csökönyösség igencsak bosszantó lehet azok számára, akiknek a földjeit letarolják a vaddisznók.

Tehát, mi lehet a megoldás a komisz malacok ellen?

A farmerek szerencséjére (és a disznók pechjére) egy Jager Pro Hog Control Systems nevű cég („A hadseregben edződött. Harcban tesztelt. A farmerek által jóváhagyott.") kidolgozott egy szisztematikus megoldást a vaddisznók egész csapatainak elfogására, amit Capture Success Matrixnak neveztek el.[4] Három lépésből áll: először arra kondicionálják a disznókat, hogy megbízzanak a csali helyében; aztán arra, hogy megbízzanak a zárt karámban; és végül egy gombnyomással csapdába ejtik őket.

A cég egyik YouTube-videójában beszámolnak egy kondáról, amelyik letarolt egy egyholdas mogyoróültetvényt.[5] Bár a farmernek ez sokba került, a malacoknak is, mert megmutatkozott az egyik legnagyobb gyengeségük: imádták a mogyorót. A Jager Pro ezzel a tudással felfegyverezve mogyorót helyezett el a mező stratégiai pontjain. Egyelőre még szó sem volt az állatok csapdába ejtéséről – a cél az volt, hogy hamis biztonságérzetbe ringassák őket.

Ugyanazon a mezőn létrehoztak egy karámot. A mogyoró egyik felét a bejárat előtt helyezték el, a másik felét odabent. A disznók először gyanakodtak, és nem mentek be a karámba; kellett némi idő, hogy biztonságban érezzék magukat. Azonban a bejárat előtti mogyoró elfogyasztása elaltatta a gyanakvásukat. Elsőként a meggondolatlan, fiatal malacok óvakodtak be, az idősebbek pedig követték őket. Az állatok az elkövetkező napokban megszokták, hogy semmi rossz nem történik velük a karámon belül, és kezdték magukat biztonságban érezni.

Míg a mogyorót kezdetben kint és bent is elhelyezték, a vaddisznóknak most már teljesen be kellett menniük a karámba a csemegéért. A negyedik napra szinte már habozás nélkül kocogtak be a mogyoróért.

Nem tudhatták, hogy kamerán keresztül figyelik őket a farmerek, akik egy gombnyomással bezárták a kapukat. A pánikba esett disznók megrohanták a karám oldalait, keresték a menekülési utat, de már elkéstek.

A türelmes farmerek apránként még a legravaszabb vaddisznókat is csapdába ejtették. Mekkora esélye lehet egy embernek?

Az alapelv nagyon régi. Az 1940-es években Magyarország sztálinista diktátora, Rákosi Mátyás bevezette a „felszalámizás" fogalmát – így írta le a politikai ellenzék lépésről lépésre történő felszámolását.[6] Még ha nagyon vékony szeleteket is vágsz le egy szalámiból, egy idő után el fog fogyni. A technika hasonló a halálra kínzás ősi kínai módszeréhez, az ezer vágáshoz.

Ha agymosásról van szó, gondolj rá úgy, mint a béka megfőzésére. Az analógia szerint ha forró vízbe dobod a békát, kiugrik belőle. Azonban ha hideg vízbe teszed, és lassan melegíted fel, gond nélkül meg tudod főzni.

Jusson eszedbe, hogy a legnagyobb társadalmi változások sem egyik napról a másikra mennek végbe. Általában több kisebb folyamat kicsúcsosodásai.

Például a jövedelemadót először ideiglenes vészintézkedésként vezették be 1799-ben, hogy finanszírozni tudják Nagy-Britannia szerepét a napóleoni háborúkban.[7] Akkoriban a mértéke csupán tíz százalék volt. A népszerűtlen adót a következő száz évben többször is visszavonták és újra bevezették, amíg Lloyd George 1909-ben hivatalosan is állandóvá tette. Ma a brit jövedelemadó 20, 40, illetve 45 százalék, de emellett van társasági adó, általános forgalmi adó, útadó, ingatlanadó, örökösödési adó, üzemanyagadó, importadó, bélyegadó és így tovább.

A *Journal of Applied Psychology* egy négy kutatáson alapuló tanulmánya a „csúszós lejtőnek" nevezett jelenséget támasztotta alá.[8] A kutatók olyan vállalati botrányokat hoztak fel példaként, mint az Enron-eset (amely „olyan szokások, értékek és cselekedetek folyamatos felhalmozódásából nőtt ki, amelyek már évekkel korábban elkezdődtek, és végül teljesen kikerültek az emberek irányítása alól"), Bernie Madoff Ponzi-rendszere, az UBS felhatalmazás nélküli kereskedelmi ügyletei, illetve a *News of the World* telefonfeltöréses botránya. A tanulmány utalt korábbi kutatásokra, amelyek demonstrálták, hogy az emberek sokkal jobban elfogadják a kisebb morális kihágásokat – például nagyobb eséllyel csal-

nak egy feladatsornál, hogy minden megoldott feladat után tíz centet nyerjenek, mint amikor feladatonként öt dollár a tét, és a tollak ellopása a munkahelyről is sokkal elfogadottabb dolog, mint a pénz elemelése egy pénztárgépből. Azonban a kutatók arra is rámutattak, hogy a kisebb kihágások nagyobbakhoz vezethetnek.

Nagyon jó példa a modern történelemben erre a fokozódó hatásra a kormányok reagálása a Covid–19-re. Az Egyesült Királyságban ideiglenes intézkedésként adták el a lezárásokat. Otthon kell maradnod, és szüneteltetned a munkádat három hétig, hogy megállítsuk a terjedést, mondta Boris Johnson miniszterelnök 2020 márciusában.[9] Ilyen vagy olyan formában, de a lezárások mégis fennmaradtak további két éven keresztül. A brit kormány a járvány alatt háromlépcsős folyamatot alkalmazott annak érdekében, hogy megpuhítsák az emberek ellenállását a mindenképpen bevezetni kívánt intézkedések előtt. Ennek a táncnak a lépései a tagadás, a vitatás és a követelés. Először tagadták egy-egy intézkedés bevezetését (gyakran a kiszivárgott tervek eredményeképpen). Ez a tagadás elvetette a lehetőség magvát pusztán az említése által (még ha negatív kontextusban hangzott is el), és fogyaszthatóvá tette az intézkedést; bár nem volt népszerű, átkerült az elképzelhetetlen birodalmából az elképzelhetőébe, miközben a tagadás által visszaszorította az emberek félelmét. A pszichológiai kutatások szerint az emberek sokkal fogékonyabbak arra, amit éppen csak bemutatnak nekik. A kormány ebből a kezdeti tagadásból azután vitatni kezdte a fennálló szabályokat annak érdekében, hogy csökkentse az ellenállást: ennek hatására az ötlet az elképzelhető, de elfogadhatatlan zónából átcsúszott az elképzelhető és elfogadhatóba. Mire a kormány megkövetelte az intézkedés végrehajtását, a közvélemény már eléggé meg lett puhítva ahhoz, hogy minimális tiltakozás mellett elfogadja.

2021 januárjában az akkori egészségügyi és szociális miniszter, Nadhim Zahawi azt tweetelte, hogy a kormány „nem tervezi bevezetni az oltási igazolványt" – valójában a kormány legalább hét alkalommal cáfolta

a bevezetésről szóló híreket.[10] 2021 áprilisában sebességet váltottak, áttértek a vitatásra: Zahawi szerint „a legnagyobb hanyagság és felelőtlenség volna nem fontolóra venni az oltási igazolványok kipróbálását mint az ország újranyitásának egyik szükséges eszközét".[11] A követelés fázisa decemberben jött el, amikor a Covid-igazolványok kötelezővé váltak az éjszakai szórakozóhelyeken és más jelentősebb helyszíneken.[12]

Bár az oltási igazolványokat azóta beszüntették az Egyesült Királyságban, fontos, hogy ne felejtsük el ezeknek a szociális változásoknak a fokozatos természetét. Két lépés előre, egy vissza. A jövedelemadót többször is bevezették, majd visszavonták, mielőtt állandóvá vált. A kötelező digitális azonosítás alapjait már lefektették, a közvéleményt pedig már kondicionálták az elfogadására.

Lehetetlen bizonyítani ennek a folyamatnak a szándékosságát, de a pszichológiai megpuhítás e formájánál felfedezhető egy határozott mintázat. Egy másik magyarázat – bár ez sem jobb, mivel magas szintű alkalmatlanságot jelez –, hogy a kormány határozatlanul változtatta odavissza a véleményét a világjárványt illetően.

Az oltási igazolványok valójában megnyitották az utat a kötelező digitális azonosítás előtt. Ez a meggyőzés egyik jól bevált alapelve. Egy kutatás szerint az emberek legalább 25 százalékkal nagyobb valószínűséggel egyeznek bele egy nagyobb, biztonságos vezetést hirdető tábla felrakásába a házuk elülső udvarában, ha korábban már engedtek egy kisebb kérésben, például egy kérvény aláírásában vagy egy autómatrica felrakásában.[13] Ha azt akarod, hogy az emberek megtegyenek valamit, jobban teszed, ha kisebb, méltányolhatóbb kéréssel indítasz, és ha abba beleegyeztek, később egy nagyobb kérést is teljesítenek. Például az autókereskedések ezért bátorítják a potenciális vásárlókat az autók kipróbálására, ami sokkal kevésbé félelmet keltő, mint egy jármű megvásárlása, mégis elindítja őket az ahhoz vezető úton.

A befolyásos viselkedéstudományi szakember, a „Befolyásoló Egység" vezérigazgatója, David Halpern ezt „radikális inkrementalizmusnak" ne-

vezi.[14] Ez az ösztönzés lényege: apró változtatások, amelyeknek hatalmas összeadódó hatásuk lehet. Ezer ösztönzés megfelel egy erős lökésnek. A Befolyásoló Egység a Viselkedéstudományi Csoport közkeletű elnevezése, amelyet az Egyesült Királyság kormányának kabinetirodája állított fel, és az egység saját weboldala szerint még mindig „az Egyesült Királyság kormányának szívében helyezkedik el", ami jól mutatja, hogy a radikális inkrementalizmushoz hasonló technikák megszokott kormányzati taktikákká váltak, még ha az emberek többsége erről nem is tud.[15]

A pszichológusok az úgynevezett „puszta beleegyezés hatás" segítségével különböző forgatókönyveket is kidolgoztak.[16] Ha el tudod érni, hogy az emberek két kérdésre is igennel feleljenek, nagyobb eséllyel fognak igennel válaszolni a fő kérdésre is. Például: „A legjobbat akarod a családodnak? Aggaszt, hogy mit hoz a jövő? Elő akarsz fizetni a biztosításunkra?"

Ezt az „ajtónyílásba betett láb" technikát már megtapasztalhattad az utcai adománygyűjtők részéről is. Lefegyverző mosollyal, a hivatalosság érzetét keltő zakóban próbálnak megállítani valamilyen dicsérettel, esetleg a napodra vonatkozó kérdéssel. Bár ez ártalmatlannak tűnik, ha megteszed az első lépést a kommunikáció felé, nagyobb eséllyel írod alá a közvetlen átutalást a Szamármenhelynek.

Mike Herberts, a tapasztalt értékesítő, ezt így magyarázza:

> Az értékesítésnél a siker legnagyobbrészt azon múlik, hogy felkeltsd a lekötelezettség érzését a célszemélyben.
>
> Egy tipikus példa: a feleségemmel egy törökországi városban sétáltunk. Elhaladtunk egy bolt előtt, megtetszett egy csipkés szövet, beléptünk, ott volt egy idősebb férfi, aki előszedett egy létrát, felmászott rá, előhúzott egy nagy dobozt, és kivett belőle egy csipkét, aztán még egyet és még egyet és még egyet, amíg elő nem került az, amelyik a feleségemet érdekelte.
>
> Ezen a ponton már szinte biztos, hogy vásárolni fogsz.

> Egy helyi cég Skócia utcáin folytatott toborzást. A toborzók a cég egyenruháját viselték, és odamentek emberekhez, hogy ott helyben betoborozzák őket az ügyüknek. A dolog nem haladt valami jól. Ekkor javasoltam nekik egy nyitómondatot: „Bocsásson meg, ön helybéli?"
>
> Abban a pillanatban, hogy felteszed ezt a kérdést, az agy azonnali elemzést végez: „Ez az ember eltévedt, segítségre van szüksége, ezért szóba állok vele."

Denise, aki egykor egy hálózati kereskedelemmel foglalkozó cégnek dolgozott, hasonlóképpen számolt be arról, hogy a toborzók mindig a forgalmazott ajakrúzs csíkjait kenték a kezükre, így kezdeményeztek beszélgetést idegenekkel az utcán. Ezek a módszerek fokozatosan, észrevétlenül vonják be az embereket.

A folyamat nem mindig lineáris, inkább egyfajta táncra hasonlít. A hipnotizőrök ezt hívják „frakcionálásnak" (a mélyebb transzállapotot úgy lehet elérni, ha az embereket ismételten ki-be rángatják belőle), a nők felszedésére szakosodott „szakemberek" pedig „két lépés előre, egy hátra" módszernek. Ahogy az önjelölt randitanácsadó, Corey Waynee megfogalmazta a blogján:

> Lehet, hogy éppen csókolóztok vagy simogatjátok egymást. A kezed egyszer csak elkalandozik, egy kicsit túl messzire vándorol, és a lány leállít. A legtöbb pasas ilyenkor azt gondolja: „ennyi volt, ebből sem lesz szex", és ezzel fel is adja. Pedig az egész csak annyit jelent, hogy túl gyors voltál, és le kell lassítanod, egy kicsit hátra kell lépned. Utána jöhet a két lépés előre. Másként fogalmazva, addig kell előrenyomulnod, amíg meg nem érzed az ellenállást. Akkor visszalépsz egyet, újra a beszélgetésre koncentrálsz, és rávesszed őt is a csevegésre. Aztán valamivel később folytathatod a csókolózást, az előjátékot, a ruhadarabok eltávolítását és a többit.[17]

Van egy ehhez kapcsolódó befolyásolási alapszabály, amit „rácsapott ajtó" technikának neveznek: ha teszel előre két irreális lépést, és visszautasításba ütközöl, az emberek nagyobb eséllyel fogadják el azt a lépést, amelyik eredetileg is a célod volt. Egy kísérlet során arra kértek embereket, hogy egy alkalommal két órán keresztül felügyeljék a fiatalkorúak megyei javítóintézetéből állatkerti látogatásra kiengedett bentlakókat. A megkérdezettek 17 százaléka egyezett bele.[18] Azonban ha előzőleg extrém kéréssel fordultak hozzájuk (például hogy minden héten, két éven keresztül, heti két órában vállaljanak felügyeletet), akkor az állatkerti kérés elfogadása 50 százalékra emelkedett. Amikor a Mötley Crüe dekadens rockerei előálltak „Girls, Girls, Girls" című, sztriptízklubban forgatott klipjükkel, nem számíthattak rá, hogy az MTV hajlandó lesz sugározni.[19] Ezért két változatot készítettek: egy nagyon mocskosat, amit először küldtek el, majd egy visszafogottabbat, amit ténylegesen ki akartak adni.

Ezeket a technikákat természetesen az adománygyűjtőknél és az 1980-as évek rockereinél sokkal aljasabb szándékú emberek is használták.

A totalitárius rezsimek sem egyetlen nap alatt jöttek létre. Sok apró lépés kellett hozzá. Milton S. Mayer *They Thought They Were Free: The Germans 1933–1945* című könyvében ezt nagyon pontosan kifejti:

> Aki benne élt ebben a folyamatban, az semmit sem észlelt belőle... Minden lépés olyan apró, olyan jelentéktelen, olyan jól megmagyarázott, vagy időnként annyira „sajnálatos" volt, hogy ha valaki nem választotta le magát az egész folyamatról már a kezdetekben, és nem látta át az egésznek az alapelvét, nem ismerte fel, hogy ezek a „kisebb intézkedések", amelyeket egyetlen „német hazafi" sem ítélhetett el, hová vezethetnek egy nap – akkor ugyanúgy nem látta a változást egyik napról a másikra, ahogy egy gazda sem látja a kukorica fejlődését. És eljött a nap, amikor az egész már túlnőtt rajta.[20]

Stanley Milgram pszichológus a második világháború után folyatta le híres kísérleteit a hatalomról, amelyek során az emberek halálosnak vélt áramütésben részesítettek volna másokat, csupán mert a fehér köpenyt viselő tudósok erre utasították őket.[21] Azonban nem csak a hatalom szava váltotta ezt ki belőlük. A résztvevőket először csak ártalmatlan kisülések kiosztására biztatták, majd egyre növelték a feszültséget. A feladat fokozatossága is hozzájárult a szó szoros értelmében sokkoló végeredményhez. Egy másik pszichológus, Philip Zimbardo egyszer azt mondta: „Minden gonosz 15 volttal kezdődik."[22]

Elkerülő ellenállás

Mivel ez az aljas technika annyira hatékony, hogy még a legmakacsabb embereket is meg lehet vele vezetni, mit tehetünk, hogy ellen tudjunk állni neki?

Általánosságban véve kétféle módszer létezik arra, hogy ellenálljunk a befolyásolásnak.[23] Az egyik az aktív ellenállás, vagyis az információ és a forrás nyílt megkérdőjelezése. Például a korábban említett „csúszós lejtő" kutatói rájöttek, hogy a lejtő elkerülhető a megelőzésre koncentráló mentalitás alkalmazásával: vagyis ha sokkal pesszimistábbak vagyunk.

Az aktív ellenállással az a probléma, hogy nem vagyunk cinizmusra huzalozva. Az „igazságtorzítás" például arra utal, hogy a valóságosnál gyakrabban vagyunk hajlamosak elhinni, hogy az emberek igazat mondanak.[24] Ráadásul nincs is időnk vagy koncentrációs képességünk arra, hogy harcba szálljunk minden egyes információmorzsával, amivel találkozunk.

A befolyásoló információkkal való találkozások ezenkívül létrehozhatják az úgynevezett „ironikus folyamatokat": még ha nem is értesz egyet az üzenettel, az információ puszta befogadása valamilyen mérték-

ben befolyásolja a gondolataidat és a viselkedésedet.[25] Ha azt mondják, ne gondolj rózsaszín elefántra, az első dolgod lesz rózsaszín elefántra gondolni. Lehetsz a hírek, a közösségimédia-tartalmak és a hirdetések cinikus, kritikus fogyasztója, de már az információk fogyasztása is pszichológiai hatást fejt ki rád ilyen vagy olyan módon.

Amit látunk, az ismerőssé és normálissá válik az elménkben, még ha nem is értünk egyet vele. Az „egyszerű kitettség hatása" egy pszichológiai alapelv, amelynek lényege, hogy ha csak ki vagyunk téve valaminek, már attól is jobban kedveljük. Egy kísérlet során a nyugati résztvevők jobban megkedvelték a kínai ábécé betűit (amelyek semmiféle jelentéssel nem bírtak számukra), ha korábban már találkoztak velük.[26] Kínában az influenszermarketinget *seeding*nek (vetés) nevezik – vagyis elvetnek egy ötletet az emberek fejében, hogy az ott organikusan fejlődjön. Így még ha szkeptikusan fogyasztod is az információkat, azok ott lesznek beágyazódva az elmédben. Már a puszta kitettség következtében is normálisnak és ismerősnek fognak tűnni. Hasonlóképpen, az „illuzórikus igazsághatással" kapcsolatos kutatásokból kiderült, hogy minél többször hallunk valamit, annál nagyobb eséllyel fogadjuk el igaznak.[27]

Képzeljünk el egy propagandakampányt, amelyik a rovarok elfogyasztására buzdít. Gusztustalannak találhatod, tiltakozhatsz, de nem ez a lényeg. Az egész nem is annyira arról szól, hogy egyetértesz-e azzal, amit látsz, hanem hogy valóban azt látod-e, amit látsz. Tetszik vagy sem, az ötlet behatol az elmédbe, és megváltoztatja a valóságérzékelésedet. Akik undorítónak tartják, hogy az emberek rovarokat egyenek, és akik nagyszerű ötletnek gondolják, egyaránt arra fognak gondolni, hogy az emberek rovarokat esznek.

A választ talán nem az aktív ellenállás rejti, hanem a másik típus: az elkerülő ellenállás. Ez azt jelenti, hogy inkább távol maradsz a manipulátoroktól ahelyett, hogy harcolnál velük.

Az Anonim Alkoholisták például az ellenállás nagymesterei, és van egy mondásuk: ha egy fodrász közelében időzöl, előbb vagy utóbb le

fogod vágatni a hajad. Azonban hatalmas erő rejlik a fodrászüzlet elhagyásában vagy a félrehúzódásban. A politikai ellenállás gyakran nem a rendszer elleni harcról szól, hanem arról, hogy teljes mértékben hátat fordítsunk neki, és valami új dologba kezdjünk. A cseh politikai másként gondolkodó, Václav Havel ezt *párhuzamos polis*nak nevezte.[28] A francia politológus Étienne de La Boétie *Az önkéntes szolgaságról* című könyvében ezt írta: „Nem azt kérem, hogy feszüljetek neki a zsarnoknak, és döntsétek le, csak azt, hogy ne tartsátok tovább: akkor látni fogjátok, hogy akár egy gigászi kolosszus, melynek talapzatát eltávolították, saját súlyától fog felborulni és darabokra törni."[29]

Az agymosásról szóló klasszikus mű, a *Battle for the Mind* mindössze néhány oldalt szentel az ellenállásnak a könyv végén, de azok nagyon erős oldalak.[30] A szerző, William Sargant azt hozza fel példaként, hogy azokat az állatokat a legnehezebb kondicionálni, amelyeknek az elméje nem kerül összhangba a kísérletező személyével. „Amikor egy kutya makacsul nem hajlandó figyelni a kondicionálását elősegítő villogó fényekre és egyéb jelekre, az agya érintetlen marad."

A kutyákhoz hasonlóan az emberekre sem hat az agymosás, ha már eleve elutasítanak minden interakciót. Például a hadifoglyok képesek túlélni a vallatásokat, ha nem hajlandóak együttműködni fogvatartóikkal, vagy válaszolni a kérdésekre, és a bűntények gyanúsítottait is kisebb eséllyel lehet meggyőzni, ha egyetlen kérdésre sem válaszolnak, legfeljebb az ügyvédeiken keresztül. Ahogy az amerikai jogászprofesszor, James Duane megfogalmazta: „Aki képes felfogni, mi folyik egy rendőrségi kihallgatáson, ügyvédet hív és befogja a száját."[31]

Még az agymosókkal vívott harc is kontraproduktív lehet. Ha egy dühös bika újra és újra nekiront a matadornak, végül elfárad, és egy karddal meg lehet ölni. A túlélésre csak annak a bikának van esélye, amelyik nyugodt marad, és nem hajlandó megküzdeni a matadorral. Talán azt gondolod, hogy össze kell szedned magad, és küzdeni az agymosók ellen,

de attól csak kimerülsz és sebezhetővé válsz. A teljes elkerülés stratégiája sokkal hatékonyabb.

Gary Noesner harminc éven át dolgozott túsztárgyalóként, és hét éven keresztül ő volt az FBI első számú tárgyalója. Lassú, óvatos technikát alkalmazva változtatta meg az emberek gondolkodását, úgy csalogatta őket, ahogy a mogyoróra éhező disznókkal tették, csak ő sokkal nemesebb ügy érdekében cselekedett. Egyszer megkérdezték tőle, voltak-e olyanok, akiknél semmire sem ment a tárgyalással:

> Nem tudok tárgyalni olyan emberekkel, akik nem hajlandóak szóba állni velem. Amikor odahoznak egy túszt és azt mondják neki: „te beszélsz helyettem", az nagyon nehéz feladat elé állít. Ilyenkor meg kell győznöm a túszt, hogy vegye rá őt a beszélgetésre. Ha pozitívan akarom befolyásolni valakinek a gondolkodását és viselkedését, először őszinte, egyenes és gyümölcsöző párbeszédet kell vele folytatnom. Ilyen interakció nélkül nagyon nehéz pozitív eredményt elérni.

A befolyásolók nem tudnak beszélni veled, ha nem veszed fel a telefont, és nem tudják átmosni az agyad, ha oda sem figyelsz az agymosásra.

Ezzel kapcsolatban megkérdeztük Gustav Kuhn bűvészt és pszichológiaprofesszort, hogyan tudják az emberek elkerülni, hogy a trükkökkel átverjék őket. Azt felelte: „Ne menjenek el az előadásra."

A szabályok:

- Vedd észre a fokozatos változásokat, és makacsul állj ellen; ne félj nemet mondani még látszólag méltányolható kérésekre sem.
- Alkalmazz sokkal cinikusabb és negatívabb megközelítést olyan helyzetekben, ahol nagy esély van a manipulációra, és a potenciális haszon helyett koncentrálj a potenciális veszteségekre.
- Ha valamiben megvan a potenciál, hogy manipuláljon téged, vedd fontolóra, hogy elkerülsz vele mindenfajta kapcsolatot, még a kritikus vagy harcias fajtát is.

3
Szerezz immunitást

Sokkal jobban ellen tudsz állni a manipulációnak, ha tudod, mit keress. Vértezd fel magad az agymosás ellen oly módon, hogy megtanulod a leggyakoribb taktikákat, felépíted a védelmed, és csak kis adagokban teszed ki magad a befolyásolásnak.

Akit a kígyó megmart, a gyíktól is fél

Párizs. Holdfényben fürdő, macskaköves utcák, a forradalom és a romantika kisugárzása, talán az egyetlen város, amelyik nagy valószínűséggel el tudja rabolni a szíved. A pénztárcáddal, az útleveleddel és a telefonoddal együtt. A TripAdvisor-értékelések elemzése alapján a zsebtolvajlás veszélyének leginkább kitett tíz helyszín között ott található az Eiffel-torony, a Sacré Cœur, a Louvre és a Notre-Dame.[1]

A Fodor's Travel utazóhonlap számára írt beszámolójában Katie Jackson felidézett egy festői Tinder-randit egy párizsi szeretővel, amelyik után 4000 dollárral lett szegényebb.[2] Miközben a „magas, francia bankárral" csókolózott az Eiffel-torony csillogó fényei alatt, két fiatal csavargó lelépett a táskájával. Katie-nek vennie kellett egy új iPhone-t, és állnia további hat párizsi éjszaka költségét, miközben keresztülvergődött az új útlevél megszerzésének bürokratikus buktatóin.

Fájdalmas tapasztalat volt ez Katie számára. Bár ezután sem volt hajlandó övtáskát viselni („azok rondák"), onnantól a valódi útlevele helyett csak egy másolatot hordott magánál.

Kim Kardashiant is kirabolták Párizsban: egy álarcos fegyveres, aki a hírnév Instagram-fiókjából informálódott, tízmillió dollárt vett el tőle ékszerekben. Kardashian azóta visszavett a közösségi médiára feltöltött bejegyzésekből, ahogy az öltözködéséből is. „Ami az ékszereket illeti, ha viselek is ilyesmit, azok mindig kölcsönholmik. Másolatok."[3]

A két párizsi esetben az a közös, hogy a hölgyek tanultak a tapasztalataikból, és valószínűleg nem fogják őket újra becsapni.

Még a manipuláció szakértőit is át lehet verni, ha nem tudják, mire figyeljenek. Simon Hortont, aki már egy évtizede olyan embereknek oktat meggyőzési technikákat, mint a tusztárgyalók és a vezérigazgatók, nem Párizsban, hanem Londonban ejtették át:

> A tudás megóv a szélhámosságtól. Amikor naiv 21 évesként először jártam Londonban, belesétáltam egy kelepcébe. Egy elegáns ruhát viselő pasas azt mondta, a *The Economist* nyugat-afrikai változatánál dolgozik újságíróként. Vissza kellett mennie Heathrow-ra, de a holmiját kilopták a szekrényéből, ezért kölcsönre lett volna szüksége. Adtam neki tíz fontot. Később találkoztam valakivel, aki pontosan ugyanezt a mesét akarta beadni nekem. Elküldtem a pokolba.

Ez itt a legfontosabb elv: „Ha egyszer becsapsz, az a te szégyened. Ha kétszer, az már az enyém." A kiberbiztonsági iparág egyik bennfentese ezt így fogalmazta meg: „Ha megakadályozod, hogy valakit tíz fonttal átverjenek, az helyes dolog. De valóban az? Igazából jó tapasztalat lehet ráfizetni tíz fontot, ha az meggátolja, hogy a jövőben tízezerrel verjenek át. Ha az ember első kézből tapasztal meg valamit, felismeri a mintázatokat és a körülményeket, és legközelebb már készen fog állni rá."

Természetesen nem szükséges, hogy kiraboljanak – vagy átejtsenek, manipuláljanak, befolyásoljanak –, mielőtt megtanulnád, hogyan kerüld el az ilyesmit. A kisebb dózisok segíthetnek felismerni és elkerülni a manipulációs technikákat a való életben. Solomon Asch szociálpszichológus egyszer azt mondta: „Minél kevésbé észleli az ember saját társadalmi közege alapelveit, annál jobban alá van vetve az irányításuknak; és minél többet tud a működésükről és szükségszerű következményeikről, annál jobban tudja függetleníteni magát tőlük."[4]

A marketingpszichológiában ennek az alapelvnek külön neve is van: „meggyőzési tudatosság modell".[5] Lényege, hogy az emberek megismerik a meggyőzési taktikákat, ezzel a tudással felvértezve kiszúrják, amikor valaki megpróbálja befolyásolni őket, és ennek megfelelően alkalmazzák a pszichológiai ellenintézkedéseket. Például ha új autót akarsz vásárolni, és észreveszed, hogy az értékesítő megpróbálja még ma megvetetni veled a járművet, vagy rábeszélni egy kedvezményre, azonosíthatod az értékesítési technikát, gyanút foghatsz, és úgy dönthetsz, inkább valahol máshol vásárolsz.

Egy másik kutatás során az Amszterdami Egyetem kutatói három olyan technikát azonosítottak, amelyet az emberek arra használnak, hogy ellenálljanak a reklámnak, amint sikerült azonosítaniuk: egyszerűen elkerülhetik, például azzal, hogy távoznak a helyiségből, vagy inkább a telefonjukat nézik; fejben aktívan érvelhetnek ellene; és erősíthetik saját identitástudatukat például úgy, hogy kijelentik, őket nem lehet meggyőzni.[6]

A kutatók „A reklámokkal szembeni ellenállási stratégiák tipológiája, illetve az elhárítás mechanizmusainak áttekintése" című tanulmányukban több olyan módszert is azonosítottak, amelyekkel a hirdetők áthatolhatnak ezeken az ellenálló technikákon. Az elkerülés ellen a reklámok kényszerített megnézését javasolják (például az átugorhatatlan hirdetést egy YouTube-videó elején), a hirdetések elrejtését más tartalmak közé olyan technikákkal, mint a termékelhelyezés, a figyelmet megragadó és

emlékezetes vírusvideók használatát, közvetítők (például influenszerek vagy híresség) alkalmazását, vagy olyan fogyasztók bevetését, akik beszámolókkal terjesztik az igét. A vitatás stratégiája ellen a dolgozat azt javasolja, hogy a reklám egy érvelés mindkét oldalát mutassa be, olyankor célozza meg az embereket, amikor fáradtak vagy dekoncentráltak, bombázza őket zavaros információkkal, esetleg említsen meg olyan biztosítékokat, mint például a garancia. És végül, az erősítő stratégiákon úgy lehet úrrá lenni, hogy az önbecsülés fokozása érdekében emlékeztetik a közönséget a korábbi sikereikre, vagy „fordított pszichológiát" alkalmaznak. Végeredményben úgy tűnik, fegyverkezési verseny zajlik a manipulátorok és célpontjaik között – ami még jobban kihangsúlyozza, mennyire fontos informáltnak maradni.

A lényeg, hogy mindezt szem előtt tartsd – nemcsak a meggyőzés mechanizmusait, de a lehetőségét is.

A brit bankok nemrégiben ezért vezettek be új módszereket az online bankolásra. Amikor megpróbálkozol egy átutalással, felteszik a kérdést, hogy biztos vagy-e benne, és adnak néhány csalás elleni tippet, amire érdemes figyelned. Amikor a The Behaviouralist viselkedéstudományi ügynökség tesztelte ezeket az applikáción belüli figyelmeztetéseket, kiderült, hogy az átveréseknek felülő felhasználók aránya 22-ről 10 százalékra csökkent.[7] Amint felhívták a figyelmet a csalók trükkjeire, azonnal csökkent a hatékonyságuk. Ahogy a mondás tartja, a napsütés a legjobb fertőtlenítő.

Ez talán megmagyarázza a manipulátorok titoktartás iránti megszállottságát: ha felismered a technikáikat, azonnal megszűnnek működni. A Skull and Bones Clubhoz hasonló titkos társaságok talán azért is enyire titkosak, a szélhámosok ezért szeretik magukat titkos ügynököknek beállítani, és a totalitárius rezsimek ezért sújtanak le olyan keményen a szólásszabadságra. Ahogy Thomas Jefferson egyszer megjegyezte: „Világosítsd fel a népet, s az elnyomás és önkényuralom testben és szellemben is elenyészik, akár a gonosz lidércek a nap fényében."[8]

A bűvészek mindezt már nagyon hosszú ideje tudják. A Mágikus Kör tagjai kizárás terhe mellett titoktartást fogadtak. Gustav Kuhn pszichológusprofesszor, a Mágikus Kör tagja bevallotta:

> A mágia alapja, hogy ne tudd, hogyan működnek a trükkök. Ha ismered a módszert, a mágia többé nem működik – ezért a bűvészek nagyon keményen dolgoznak, hogy megvédjék a titkaikat. Igazából nemcsak a megtévesztés észleléséről van szó, hanem magáról a gyanúról. Nem számít, hogy a gyanú megalapozott vagy sem – ha azt gondolod, a bűvész a ruhája ujjából húzta elő a nyulat (még ha nem is így történt), a mágia szertefoszlik.

A bűvészek számos technikát dolgoztak ki a figyelem elterelésére és a megtévesztésre, hogy ez ne történhessen meg. A cél, ahogy azt az úttörő bűvész, Arturo de Ascanio megfogalmazta, „annak biztosítása, hogy a titkok ne váljanak láthatóvá, ne derüljön ki a létezésük, de még a gyanú se merüljön fel".[9] A közönség tekintetét máshová terelik, így egy nem várt és láthatatlan cselekedet végre tudja hajtani a mágikus trükköt. Ahová a közönség néz, azt hívják „megvilágított" területnek, míg a titok az „árnyékosnak" nevezett, kevés figyelmet vonzó vakfoltban marad. A bűvészek például gyakran használják ki „a hiány illúziója" nevű kognitív torzítást: amikor a bűvész elrejt egy cigarettát a tenyerében, hajlamosak vagyunk feltételezni, hogy a tenyér üres, így a cigaretta látszólag valóban semmivé vált.[10]

A legszebb az egészben, hogy ha már látod már, hogyan működik a trükk, elveszíti az erejét. És ha egyszer megláttad, már nem tudod nem látni. Például a bekezdés első mondatában ismétlődött a „már" szó. Elsőre valószínűleg észre sem vetted, de most már tudod, hogy ott van, és nem tudod nem észrevenni.

A pszichológusok egy alkalommal végrehajtották a híressé vált „láthatatlan gorilla" kísérletet.[11] A résztvevők egy filmet néztek, amelyben

két csapat (egy fekete és egy fehér ruhás) dobálta egymásnak a labdát. A nézőknek pontosan meg kellett mondaniuk, hányszor adta tovább a labdát a fehér csapat. A videó egy pontján átsétált a képernyőn egy gorillajelmezes ember. A résztvevők fele fel sem figyelt rá. Egy hasonló kísérletben 24 tapasztalt radiológus vizsgált tüdőgócokról készült röntgenképeket, rendellenességeket keresve; az utolsó felvételre betették egy gorilla képét is, 48-szor akkorában, mint egy átlagos tüdőgóc. Az alanyok 83 százaléka nem vette észre.[12]

Fontos azonban megjegyezni, hogy amikor a résztvevők figyelmét felhívták a gorillára, majd újra levetítették nekik a filmet, már majdnem mindegyikük látta. Ha már észrevetted, nem tudod eltüntetni.

Ez az eredmény egyfajta ráébredés volt egy teljesen új valóságra. Dr. Rachel Lawes, a szemiotika szakértője ezt a következőképpen magyarázta: „Akkor kezdődik az igazi móka, amikor tudatosan észleled a szimbólumokat, mert onnantól mindenhol látni fogod a használatukat. Ott lesznek mindig, mindenhol. Mintha átbillentettek volna egy kapcsolót a fejedben."

Ha kiszélesítjük a fókuszt, az egész életen át tartó kitettség a manipulációnak előrevetítheti az ellenállást is vele szemben. Az egyik kutatásból például kiderült, hogy azok az emberek, akik negatív életeseményeket tapasztaltak meg, alacsonyabb megfelelési pontszámot értek el, és kevésbé voltak hajlamosak hamis vallomást tenni a rendőrségi kihallgatásoknál.[13]

A szektatagságból való felépülés elősegítésére specializálódott Gerette Buglion leírta, hogy ő maga milyen folyamaton ment keresztül, és az hogyan hatott az Egyesült Államok kormányával kapcsolatos megítélésére.

> Sokan vannak, akik ráébrednek a hatalommal való visszaélés valódi természetére. Van, aki képes megzabolázni ezt a sok évtizedes tapasztalatot, és meglátni, hogyan érvényes ez a kormány tevékenységére. Én ezt osztom meg az emberekkel. Másvalaki felismeri, hogyan tévesztik meg egyes politikusok az embereket,

ahogy annak idején engem is megtévesztett egy többszintű marketingrendszer. Az egész akkor is nagyon ködös volt, és még most is az.

Ha valaki keresztülment egy traumatikus élményen, és olyan környezetbe került, amelyik valóban gyógyító hatással volt rá, az az ember véleményem szerint jól átvészelte a traumát, és nagyobb rá az esély, hogy nem tudják beszervezni egy kontrollált csoportba.

A fátyol fellebbentése

Melyek azok a megtévesztő taktikák, amelyekre figyelnünk kell? A viselkedéskutatók több modellt is kidolgoztak, gyakran egymást átfedő elméletekkel és hangzatos rövidítésekkel.

Robert Cialdini *A befolyásolás lélektana* című könyve a nevének megfelelően az egyik legbefolyásosabb keretrendszer, ha egy ember viselkedésének a megváltoztatásáról van szó.[14] Cialdini eredetileg hatféle ösztönzést vázolt fel.

Az első a „társadalmi bizonyíték". Az emberi lények szociális állatok, akik törzsekben fejlődtek. Ennek eredményeképpen hajlamosak vagyunk követni a tömeget. Ennek evolúciós magyarázata is van: nincs időnk vagy energiánk minden döntést részletesen végiggondolni, és ha valaki más tesz valamit, az valószínűleg úgy helyes. Ha mindenki üvöltve menekül, jó eséllyel neked is tanácsos azt tenned. Ezt ékesen illusztrálta egy iparikamera-felvétel, amely 2022 szeptemberében vált széles körben ismertté: amikor néhány maratonfutó elhaladt a brazíliai Cervejaria Alphaiate Bar mellett, a vendégek egy része pánikba esett, és a holmiját hátrahagyva szintén futásnak eredt.[15] Stanley Milgram pszichológus elvégzett egy kísérletet, amelyben a kutatók megálltak egy forgalmas New York-i utcán, és bámulni kezdtek egy fix pontot a magasban, ahol az égvilágon semmi sem történt.[16] Számos járókelő megállt és felnézett, követve a csordaösztönt. Ez az ösztön hozza létre az „utánfutóhatást" a választások alkalmával (amikor a kedvező korai becslések még tovább növelik a jelöltre adott szavazatok számát – már ahol ez legális)[17] és a pénzügyi piacokon (ahol a kriptovaluták sikere vagy bukása múlik a látszólagos népszerűségen).[18] Ez az alapelv a McDonald's 1994-es, „több mint 99 milliárd kiszolgálás" szlogenje, valamint az Amazon „azok az ügyfelek, akik ezt a terméket megvásárolták, még ezeket vették..." rendszere mögött.

A „hiány" arra a tényre utal, hogy sokkal többre becsülünk valamit, ha hiány van belőle. Evolúciós szempontból ez is jól megindokolható: a leghidegebb telekre élelmiszert kellett felhalmoznunk a túlélés érdekében. Egy tanulmány szerint ez az oka annak, hogy az embereknek sokkal jobban ízlik a süti, ha az a legutolsó a dobozban.[19] Egy másik, sokkal gyakorlatiasabb vizsgálatból az derült ki, hogy a „leszokás a dohányzásról" kurzusra hét százalékról tízre nőtt a jelentkezők aránya, ha azzal hirdették, hogy már csak 300 hely maradt.[20] A hiányösztön az, ami miatt az amerikaiak begolyóznak a Black Friday-akciók alkalmával, még akkor is, ha az engedmény nem igazán jelentős (a *Which?* kimutatta, hogy a Black Friday akciós termékeinek 99,5 százaléka ugyanolyan áron, vagy még olcsóbban megvásárolható az év más időszakaiban).[21] A korlátozott idejű hozzáférés a korlátozott számú árengedményes termékhez tömegjeleneteket, letartóztatásokat és lövöldözéseket idézett elő a múltban.[22] A gyerekek a hiányösztön miatt töltenek órákat ritka Pokémonok befogásával, míg a felnőttek képesek több tízezer dollárt elkölteni egy olyan táskára, amit a Gucci alig néhány százért gyártott le.

A „rokonszenv" elve arra a tendenciára utal, hogy könnyebben meggyőzhetnek minket olyan emberek, akiket kedvelünk: szeretjük azokat az embereket, akik vonzóak, ismerősek, vagy hozzánk hasonlóak. A kutatások szerint például a vonzó emberekre kevésbé szigorú büntetést mérnek ki a bírók,[23] és a legjóképűbb dolgozók a munkahelyen átlagosan 5 százalékkal többet keresnek, míg a legcsúnyábbak 7-9 százalékkal kevesebbet.[24] Beyoncé a rokonszenv miatt kapott 50 millió dollárral töb-

bet a Pepsi reklámozásáért: a hirdetési üzenetek sokkal befogadhatóbbak számunkra, ha olyasvalakitől érkeznek, akiben megbízunk.[25] Az egyik kísérlet során az embereknek azt kellett megmondaniuk, mekkora esélylyel vásárolnának egy értékesítőtől, akinek a képét megmutatták nekik. Nem tudták, hogy a képet két arcból szerkesztették össze Photoshoppal: 65 százalékban egy modell arcából, 35 százalékban pedig Tiger Woodséból.[26] Bár tudatosan nem ismerték fel benne Tiger Woodsot, sokkal jobban megbíztak az értékesítőben (egészen Woods elhíresült hűtlenségi esetéig, amikor a megismételt kísérletben éppen ellenkező hatást regisztráltak). A rokonszenv elve megmagyarázhatja, hogy az Egyesült Államok kormánya miért fizetett influenszereknek akár havi ezer dollárt a Covid-vakcinák reklámozásáért, és talán azt is, hogy miért terjedtek el annyira az influenszerek vakcinaszelfijei (a „vaxxie"-k).[27]

A „kölcsönösség" elve az a hajlamunk, hogy engedelmeskedjünk annak, akinek a lekötelezettjének érezzük magunkat. Mivel közösségi lények vagyunk, a kiközösítést kockáztatjuk, ha csak elveszünk a csordától, és nem adunk vissza semmit. Ez az elv valójában annyira mélyen be van kódolva, hogy a majmoknál is megfigyelhető, ahol az esetek 30 százalékában a „megvakarom a hátad, ha te is megvakarod az enyémet" hozzáállás áll a kurkászás mögött.[28] Vannak olyan gyümölcslégyfajok is, amelyeknél a hím a párzásért cserébe ételajándékot visz a nősténynek.[29] Kutatók elfogták a nőstény felé tartó hímet, és csipesszel kicserélték az ételt valami haszontalan dologra – a nőstény így is megadta magát, ami azt mutatja, a gondoskodás az, ami igazán számít. Ez megmagyarázhatja azt is, hogy az emberek 2021-ben miért költöttek el majdnem egymilliárd fontot Valentin-napra.[30] A nagy márkák a kölcsönösség miatt osztogatnak ingyenes ajándékokat, a kormányok pedig különféle kedvezményeket a szavazóknak – így sokkal nagyobb eséllyel teljesítjük a kéréseiket.

A következő elv az „elköteleződés és következetesség", ami arra a tendenciára utal, hogy teljesítsünk egy kérést, ha már elköteleződtünk az irányában. Ennek több oka is van. Az első, hogy mivel társasági lények

vagyunk, a kiközösítést kockáztatjuk, ha nem tesszük meg, amit megígértünk. A brit liberális demokratáknak soha nem sikerült talpra állniuk, miután 2010-ben koalíciós kormányt alakítottak: az egyik választási ígéretük az volt, hogy ingyenessé teszik az egyetemi oktatást, de valójában megháromszorozták a költségeket.[31] A második ok, hogy nem szeretjük elveszíteni a befektetéseinket. Egy kísérlet során egy autómosóban nyolc rubrikából álló hűségkártyát adtak az ügyfelek egy részének, míg a másik részük tízrubrikás kártyát kapott, amelyen azonban két hely már be volt pecsételve.[32] Az első csoportnál az ügyfelek 19 százaléka mosatta le annyiszor az autóját, hogy a kártya beteljen, míg a másodiknál, ahol az elkötelezettségi ösztönzést alkalmazták, ez a szám 34 százalék volt.

És végül ott van a „tekintély" elve. A világ zűrzavaros, kaotikus hely, az univerzumban végtelen mennyiségű az információ, és a mi apró elménk képtelen mindezt feldolgozni. Nincs elég időnk és agyi kapacitásunk, hogy mindent racionálisan átgondoljunk, ezért más emberekre hagyatkozunk magyarázatért. Például valószínűleg te sem hiszed el, hogy a Föld lapos – de honnan tudod? Léteznek kísérletek ingákkal és hasonlókkal, de valószínűleg nem te végezted el őket; vannak fotók az űrből, de ezek sok esetben számítógéppel megszerkesztett montázsok. A legtöbben azért hisszük el, hogy a Föld nem lapos, mert a szüleink, a hírek és a fehér köpenyes tudósok ezt mondták nekünk. Stanley Milgram jól demonstrálta ezt az elvet híres elektrosokkos kísérletében.[33] Az embereket beültették egy fülkébe, egy rádiókonzol mellé, és arra kérték őket, hogy beszélgessenek egy másik szobában tartózkodó résztvevővel. Kvízkérdéseket kellett feltenniük a másik alanynak, és minden rossz választ egyre erősebb áramütéssel díjazni. A másik fél természetesen nem kapott áramütést, ő csak egy fizetett színész volt, aki először tiltakozott, majd üvöltött, könyörgött és sírt, majd végül teljesen elhallgatott. Milgram azt tapasztalta, hogy normál körülmények között a résztvevők körülbelül fele engedelmeskedett, és kiosztotta a halálos áramütést, csak mert egy tekintélyes pozícióban lévő személy erre kérte. Amikor ez a személy egye-

temi helyszínen tartózkodott és fehér köpenyt viselt, az engedelmességi mutató 65 százalékra emelkedett. Az engedelmesség elve a magyarázat rá, hogy egy fogászati értesítőre miért válaszolt a címzettek 54 százaléka, ha maga a fogorvos írta alá, és csak 18 százalék, amikor a titkárnője: a doktori cím olyan tekintélynövelő tényező volt, ami engedelmességre bírta az embereket.[34] A tekintély miatt van olyan nagy hatásuk az ajánlóleveleknek, a bizonyítványoknak és a kitüntetéseknek is.

Összefoglalva, a fenti technikákat nagyszerűen lehet alkalmazni az ösztönzéseknél: ezek az apró környezeti változások komoly hatással lehetnek a viselkedésre. Richard Thaler és Cass Sunstein *Nudge* című könyvükben így definiálják őket:

> A döntési architektúra olyan aspektusai, amelyek előre látható módon változtatják meg az emberek viselkedését anélkül, hogy bármilyen lehetőséget megtiltanának, vagy jelentősen megváltoztatnák gazdasági ösztönzőiket. Ahhoz, hogy egy beavatkozás ösztönzésnek minősüljön, könnyen és olcsón kikerülhetőnek kell lennie. A gyümölcs szemmagasságba helyezése ösztönzés. Az egészségtelen ételek betiltása már nem az.[35]

Képzeljük el például, hogy szállást akarsz foglalni a nyaralásodra, és megtalálod a neked tetsző hotelszobát. A honlap szerint mostanában hárman foglaltak szobát ebben a hotelben (társadalmi bizonyíték), és ezen az áron már csak egy szoba maradt elérhető (hiány). A hotel nagyon jó vendégértékelésekkel rendelkezik, díjat is nyert (tekintély), és rengeteg a pozitív visszajelzés valódi, hozzád hasonló emberektől, akik névvel és profilképpel vállalták a véleményüket (rokonszenv). Ha azonnal foglalsz, hozzácsapnak egy ajándék reggelit is (kölcsönösség), és csak a kártyád adatait kell megadnod, fizetni ráérsz a helyszínen (elköteleződés és következetesség).

A Verseny- és Piacfelügyeleti Hatóság egyik vitairata több módszert is felvázol arra, hogyan tudják a weboldalak arra ösztönözni az embereket, hogy érdekeik ellenében cselekedjenek.[36] Például a „csótánycsapda" taktika akadályokat hoz létre egy foglalás lemondásánál (a valódi csapdához hasonlóan megkönnyíti a belépést, de megnehezíti a távozást – ez mindenki számára ismerős lehet, aki megpróbálta lemondani az Amazon Prime-előfizetését), míg a keresőmotorok egy bizonyos rendszer szerint rangsorolják az információkat, hogy befolyásolják a felhasználók érzékelését és döntéseit.

Menjünk át az államigazgatás világába, és vizsgáljuk meg a következő szöveges üzenetet, amellyel a brit kormány ösztönözte az embereket a Covid-oltás felvételére: „A sor elejére került, és jogosult lett egy elsőbbségi NHS Covid–19-oltásra."

Azzal, hogy megemlíti a sor létezését, az üzenet társadalmi bizonyítékot alkalmaz az oltás népszerűségének jelzésére, az elsőbbség hangsúlyozása pedig arra utal, hogy a kínálat nem tudja kielégíteni az igényeket – vagyis a hiány elvével keltik fel a sürgetés érzését. Mivel a sor elejére kerültél, bevonódtál a folyamatba, hiszen sokáig vártál, és nem akarod elveszíteni a helyed, köszönhetően az elköteleződés és következetesség elvének (és az első hely valószínűleg aktiválja az egoténYezőt is, amitől felsőbbrendűnek fogod érezni magad a hátrébb lévőknél). Az ingyenes oltás a kölcsönösség elvével kötelezi le az embereket, és mivel az üzenet a Nemzeti Egészségügyi Szolgálattól érkezett, ami egy kedvelt és tekintélyes intézmény, sokkal nagyobb eséllyel fogadják el az ajánlatot.

Csáprágó az ajtóban

Mint azt már megtapasztalhattuk, a hírességek és a nemzetek feletti szervezetek hasonló, összehangolt kampányt folytatnak annak érdekében, hogy rávegyenek minket az ijesztő csúszómászók elfogyasztására.

Az ENSZ és a Világgazdasági Fórum az ehető rovarok lelkes hívei, mégpedig az állítólagos környezeti előnyök miatt. Az Egyesült Királyság Élelmiszer-biztonsági Hivatala jelenleg is az ehető rovarokról folytat konzultációt. Az Európai Unió már engedélyezte, hogy a kenyerek és más élelmiszerek hozzávalói között szerepeljen a tücsökliszt. Azzal érvelnek, a rovartenyésztésnek kisebb a karbonlábnyoma, mint a lábasjószágénak, és hogy a rovarok elfogyasztják az emberi hulladékot, a komposztot és az állati trágyát.

Az állítólagos előnyök ellenére az emberek nem igazán vágynak rovarevésre, ezért is folyik olyan nagy erőfeszítéssel az ösztönzés és a manipuláció. Valódi harc zajlik a tányérodért, az ehető rovarok reklámozásában pedig mindenhol észrevehető a viselkedéskutatók ujjlenyomata. A rovarevés érdekében indított kampány nagyszerűen illusztrálja az elme tudatos manipulációját.

A felkínált rovarok általában valamilyen összefüggésben állnak az élelmiszerekkel, a lisztkukac a lisztre utal, a tücsök pedig fonetikusan hasonlít a csirkére (angolul „cricket", illetve „chicken"). Ezek meglehetősen ártalmatlannak hangzanak: a propagandisták nem próbálnak minket rávenni a csótányok, pókok vagy darazsak elfogyasztására, holott mindhárom ugyanannyira ehető (vagy nem az), mint a tücsök. A lisztkukacok és a tücskök azonban még ennek ellenére sem férnek be kulturális táplálkozási szótárunkba. Bár bizonyos kultúrákban hagyományosan fogyasztják a rovarokat (vagy legalábbis rájuk fanyalodnak más fehérjeforrás hiányában), mi a gondolatot is visszataszítónak találjuk. Az étel társadalmi és kulturális identitásunk része, és hacsak nem éhezünk, ez nem fog egyik napról a másikra megváltozni.

A rovarok iránt érzett viszolygásunknak biológiai alapja van: az ártalmas élelmiszerekhez nem nyúlunk. A rovarok sok esetben csípnek, mérgeznek és betegségeket hordoznak. Egyes rovarok ürüléket esznek, vagy a hulladékon, rothadó tetemeken és élelmiszeren élnek, ezért a bomlásra emlékeztetnek minket, nem beszélve a baktériumfertőzésekről. A rovarok tönkreteszik a termést, legyengítik az állatokat és megfertőznek minket. Általában hívatlan vendégként tekintünk rájuk testünkön és otthonunkban. Egész iparágakat hoztunk létre a korlátozásukra és kiirtásukra. Sok lábuk van, furcsa kinézetük és kaotikus, kiszámíthatatlan mozgásuk.

Ezért amikor a propagandisták az ehető rovarokról beszélnek, a társadalmi normákhoz való viszonyulásunkat ösztökélik. Már kétmilliárd ember fogyaszt rovarokat, írta a *The Economist*.[37] A *Journal of Insects as Food and Feed* egyik cikke ugyanakkor arra a megállapításra jutott, hogy „nehéz pontosan meghatározni, hány ember eszik rovarokat a bolygón, de a kétmilliárdos becslés minden bizonnyal erős túlzás".[38] A lényeg, hogy a szám be lett dobva a köztudatba. Arányként meghatározva (25 százalék) sokkal kevésbé lett volna hangzatos. Ezenkívül új keretek közé helyezi azt a tényt, hogy az emberek túlnyomó többsége (hatmilliárd, vagyis 75 százalék) *nem* fogyaszt rovarokat.

A propagandisták a „hírvivőhatást" is kihasználják, amikor olyan hírességek támogatását is megszerzik, mint Nicole Kidman, Robert Downey Jr. és James Corden.[39] Ha látjuk, hogy valaki más tesz valamit (főként, ha az illetőt kedveljük), nagyobb eséllyel fogjuk birkaként követni. Hasonlóképpen, ha ehető rovarokat mutatnak be olyan népszerű tévéműsorokban, mint a *Sütimester*, az megváltoztatja a látásmódunkat azzal kapcsolatban, hogy mi normális és ismerős.[40]

Egy finn pék sütötte meg a világ első rovaralapú kenyerét. Ha olyasvalamiről van szó, amit nap mint nap eszel, és csak kis százalékban tartalmaz rovarokat, akkor számít az egyáltalán? Egy kenyérben körülbelül hetven tücsök található – de ki számolja? Az új összetevőre való finom rászoktatás egyik módja, ha rávesznek, hogy próbálj ki egy terméket, amit ismersz, és amiben nem látsz rovarokat. Észre fogod venni, ha a liszt több tücsköt tartalmaz, mint búzát? Hogyan fogod érezni magad a következő alkalommal, amikor választanod kell egy zacskónyi tücsök és egy sajtossonkás szendvics között? És a száskajárás máris belefér az Overton-ab-

lakba (egy adott pillanatban a legtöbb ember által elfogadott politikák halmaza).

Egy 2022-es, „Hogyan győzzük meg az embereket a rovarevésről?" című cikk hangsúlyozta ennek a ravasz, „csáprágó az ajtónyílásban" taktikának a fontosságát.[41] Az írás idézett egy pszichológust, aki azt mondta: „Újra és újra azt tapasztaljuk, hogy ha az emberek nem látják a rovarokat, sokkal nyitottabbak az elfogyasztásukra", egy élelmiszer-technológiai vállalkozó pedig megállapította: „Nem előnyös számunkra, ha a tücsök ott látható a csomagoláson."

Ha az emberek porként már megették az álcázott rovarokat, nagyobb eséllyel fogadják el a valódiakat is. A lap idézett egy szakácsot: „Az emberek úgy vannak vele: »Hé, megettem azt a tücsökgougères-t [sic: sajtpuffancs tücsökporral]. Semmi gond, elrágcsálnám egész nap. Rendben, most jöhet valami más.«"

Közben, ha megkérdezed a Google-t: „Kellene-e rovart ennünk?", körülbelül 75 millió találatot kapsz. A találatok első oldalán csak pozitív válaszok vannak. Ha felteszed ugyanezt a kérdést bármilyen hússal kapcsolatban, egyes esetekben már a legelső válasz is negatív. Furcsa fordított helyzet ez, ami előrevetíti, mire számíthatsz, és arra is utal, hogy az ehető rovarok érdekében erős hírnévmenedzselést is alkalmaztak. Az első, nem szponzorált link a BBC „A rovarok hasznosak számodra" című cikke. A további cikkek azt javasolják, hogy igyál csótánytejet, és cseréld le a marhahúst tücskökre, hogy megmentsd a bolygót.

A média fontos szerepet játszik a hozzáállás megváltoztatásában. Az újságírók éheznek a tartalomra, még ha a rovarokra egyelőre nem is, és buzgón falják a kutatási jelentéseket és sajtóközleményeket. Az ismétlés pedig elfogadáshoz és hithez vezet. A pszichológusok ezt „illuzórikus igazsághatásnak" nevezik.[42] Mindent sokkal elfogadhatóbbá tesz, ha többször találkozunk vele.

Egy walesi kísérlet során több iskolából meghívtak gyerekeket, hogy vegyenek részt egy foglalkozáson és beszélgetésen „az alternatív fehérjék

környezeti és táplálkozási előnyeiről".[43] Ez a projekt a gyermekek befolyásolásáról szólt. Egy Bug Farm nevű walesi cég szóvivője azt nyilatkozta: „A gyerekek különösen nyitott gondolkodásúak, ezért úgy gondoljuk, hogy a velük való munka révén tudjuk megváltoztatni a hosszú távú gondolkodást. Ők a jövő vásárlóereje."

És ha a gyerekeket sikerült befolyásolni, annak több generációt érintő hatása lehet. Ahogy a Befolyásoló Egység 2021. októberi jelentésében szerepelt:

> Az oktatás is kulcsfontosságú szerepet játszik az új normák kialakításában. Az iskolák gyakran valóban a nemzeti identitás építésének kiindulópontjai. A gyermekek azután komoly hatást gyakorolhatnak a szüleikre, de az új viselkedésminták kialakulását is megfigyelhetjük náluk.
>
> Hogyan alkalmazható ez a nettó zéró kibocsátásra? Az iskolai étkezdék lehetnek a nettó zéró kibocsátás úttörői. Az Egyesült Királyság kormánya 2,4 milliárd fontot költ a közkórházak, iskolák, börtönök, bíróságok, hivatalok, katonai és egyéb létesítmények élelmezésére. Ez nagyon erős befolyásoló tényező, amelyen keresztül a kormány el tudja kezdeni a növényi alapú élelmiszerek normalizálását, és utat adhat az egészséges és fenntartható élelmezési rendszer legitimálásának.[44]

Vagyis várhatjuk a további rovartanulmányokat és -kísérleteket a börtönökben, katonai létesítményekben és más kormányhivatalokban, bár a parlamentben valószínűleg nem.

Ahogy az ehető rovarokkal kapcsolatos kutatásokból kiderült, Cialdini hat pontja mellett sok más befolyásolási módszer is létezik. A kutatók megpróbálták ezeket egyszerű keretrendszerekbe és modellekbe sorolni. Az egyik ilyen keretrendszer a MINDSPACE, amelyet az Egyesült Királyság Kabinetirodája számára dolgoztak ki.[45] A kilenc alapelv

a következő: „Üzenetküldő" (tekintélyes, illetve általunk kedvelt emberek befolyásolnak minket); „Ösztönzők" (hajlamosak vagyunk megtenni valamit, ha az elégedettséget okoz nekünk, vagy elkerüljük vele a fájdalmat); „Normák" (nagyobb eséllyel teljesítünk egy kérést, ha a cselekvés népszerűnek tűnik); „Alapbeállítások" (hajlamosak vagyunk a könnyebb dolgot cselekedni, és ragaszkodni a status quóhoz); „Szembeötlés" (az alapján cselekszünk, ami látható és szem előtt van); „Erőfeszítés" (a viselkedésünket finom stimulusokkal lehet befolyásolni); „Érzetek" (hajlamosak vagyunk az érzelmeink szerint cselekedni); „Elköteleződés" (próbálunk eleget tenni a kötelezettségeinknek, és konzisztensek lenni a szokásainkban); és „Önérzet" (olyan dolgokat teszünk, amelyek fejlesztik társadalmi státuszunkat, és erősítik identitásunkat).

A Nemzeti Egészségügyi Szolgálat a MINDSPACE modellt használta a Covid–19-vakcinák elfogadottságának megnövelésére, ahogy az egy 2020. decemberi keltezésű, „A beoltottság kiterjesztésének optimalizálása – tennivalók és kerülendő dolgok nagy általánosságban az üzenetküldésben, a dokumentációban és a kommunikációban" című belső dokumentumból kiderült.[46] Az iránymutatás például az „ösztönzők" alapelvet használta, amikor azt tanácsolta, hogy a fiataloknak azt kell mondani, a vakcina segít nekik „visszakapni a régi életüket"; az „érzetek" kategóriájába tartozik az a javaslat, hogy „koncentráljanak a potenciális bűntudatra, amit az ember érezhet, amikor nincs beoltva, és emiatt megfertőzhet másokat [a szeretteit]"; a „rendszeren belüli bajnokok (vezérigazgatók, főorvosok, főnővérek stb.)" alkalmazásának javaslata pedig az „üzenetküldő" hatás kiaknázása.

Máshol a járványra adott reakciók részeként fekete hírességeket vontak be (például Lenny Henry humoristát), hogy üzenetküldőként győzzék meg az etnikai britek kisebbségét az oltás elfogadásáról.[47] A Nemzeti Egészségügyi Szolgálat egyik dokumentumában azt javasolták az oltószemélyzetnek, hogy „alkalmazzanak tekintéllyel bíró, vagy tapasztaltnak tűnő személyeket, például vallási vezetőket a vakcinával kapcsolatos üzenetek továbbítására". A kormány viselkedéstudományi járványügyi csoportjának (SPI-B) egy névtelenséget kérő tagja elismerte, hogy a maszkok „a szolidaritás üzenetét hordozták", és a társadalmi normák alapelvét alkalmazva tették láthatóvá a járványügyi engedelmességet az utcákon.[48] Természetesen ösztönzőket is alkalmaztak oltási igazolványok formájában, amelyek engedélyezték vagy megtagadták a hozzáférést bizonyos helyszínekhez és repülőjáratokhoz. A Viselkedéstudományi Csoport később azzal a javaslattal állt elő, hogy papír karszalagokkal különböztessék meg azokat az embereket, akik megkapták az oltást, vagy negatív teszteredményt produkáltak.[49]

A propaganda leleplezése

A kormány üzenetközvetítésénél jól fel lehetett ismerni néhány propagandataktikát. Alvin és Heidi Toffler *War and Anti-War* című könyvükben hatot vázoltak fel ezek közül.[50]

A legfontosabb alapelv, amelyikből az összes többi ered, a „polarizáció". Ez magában foglalja egy külső csoport létrehozását, amelynek viselkedését és meggyőződését össze lehet hasonlítani a belső csoporttal. A belső csoport vezetői a hősök, a külsőé a gonosztevők. Külön hangsúlyt fektetnek arra, amit Freud „az apró különbségek narcizmusának" nevezett – a ruházat, az élelem, a vallás, és egyéb dolgok részletei.[51] Ahogy Christopher Hitchens megfogalmazta: A látszólag etnonacionalista konfliktus jelentős részében a legmélyebb gyűlölet olyan emberek közt manifesztálódik, akiknél – legalábbis látszólag – figyelemre méltóan kevés jelentős különbséget lehet felfedezni.[52] Mi a valódi különbség egy ír katolikus nacionalista és egy ír protestáns unionista között, mondjuk egy indiai ember szemszögéből? És mekkora különbséget látna egy ír ember egy kasmíri hindu és egy kasmíri muszlim között?

A polarizáció után az első taktika a „megvádolás", ahol a másik félre megpróbálják rásütni az alapértékek durva megsértését (ilyen lehet egy kórház bombázása vagy ártatlanok megölése). Ez sokkolja a célközönséget, és máris alacsonyabb rendű embernek fogják tekinteni az ellenséget. Például a *Sun* 2022. februári címlapján ez szerepelt: „BETEG ÉS EMBERTELEN: Oroszországot egy ÓVODA lebombázásával vádolják, a videón holttestek láthatók az épület körül, a csapásban a gyerekeken kívül négy felnőtt is életét vesztette."[53] Bár egy óvoda bombázása természetesen rettenetes tett, érdemes megjegyezni, hogy hasonló incidensek háborúban egyik oldalon sem ritkák, emellett a konfliktus során több iskola bombázását is „álhírnek" minősítették,[54] és egy valódi óvodai bombázás még nem ok arra, hogy egész Oroszországot „betegnek és embertelennek" minősítsék. Ez a főcím más propagandista trükkökkel is él: egyértelmű mentális képet épít fel egy óvodáról, amely körül testek fekszenek, a nyelvezete pedig az igazság és a hazugság közötti szürke zónát célozza meg (ahelyett hogy egyértelműen kijelentené, Oroszország bombázta az óvodát, az újság azt mondja, Oroszországot „vádolják" a bombázással, ami nagyon fontos különbség). Ez természetesen nem menti fel Oroszország tetteit, de rámutat azokra a propagandista technikákra, amelyeket a konfliktus mindkét oldalán alkalmaznak.

Ebben a történetben egy másik alapelv is felhasználásra került – „démonizálás és dehumanizálás" –, aminek a lényege, hogy az ellenséget romlottnak tüntessék fel, akinek esélye sincs a megváltásra. Míg a nácik patkányokhoz hasonlították a zsidókat, ennek modern megfelelője ironikus módon az, amikor az ellenséget a nácikhoz hasonlítják. Például 2022 szeptemberében a bukott elnökjelölt, Hillary Clinton azt mondta, Trump beszédei a náci gyűléseket juttatják eszébe.[55] Nancy Pelosi a 2020-as választás után azt nyilatkozta, Trumpékat ki kell „füstölni" a Fehér Házból, vagyis ellenfeleit a régi szokás szerint undorító kártevőkhöz hasonlította.[56]

A harmadik alapelv a „hiperbolikus infláció", ahol az ellenség cselekedeteit egyenként kiválasztják, majd annyira felnagyítják, hogy különösen károsnak tűnjön. Itt az egyik leggyakoribb taktika az általánosítás, amikor egy példa használatával besároznak egy egész csoportot. A politikában például a jobboldali véleményvezérek a kisgyerekek előtt magukat illegető transzvesztitákkal támadják a baloldalt, míg a másik oldal szószólói azokat a szintén ritka példákat hozzák fel, amikor fáklyás tiltakozók „A zsidók nem váltanak le minket!" kántálással vonulnak.

Az „isteni büntetés" elve magában foglalja azt a kinyilatkoztatást, hogy a belső csoport valamit egy felsőbb cél érdekében tesz, így ők sokkal szentebbek és igazságosabbak. Például a Covid-lezárások alatt II. Erzsébet királynő azt mondta, az oltatlanok „másokra is gondolhatnának", arra célozva ezzel, hogy önző módon viselkednek;[57] Canterbury érseke pedig közölte, hogy az oltás elfogadása „erkölcsi kötelesség", vagyis hogy az oltatlan emberek erkölcstelenek.[58]

És végül, a „metapropaganda" elve, ami a propagandáról szóló propaganda: megmutatja, hogy a másik oldal torzít és megtéveszt, míg a belső csoport csak az igazat mondja, és bizonyítékalapú kommunikációt folytat. Ez egyaránt megjelenik a jobboldaliak becsmérlő megjegyzéseiben a gondolkodni képtelen „bábokról", akiknek a „mainstream média" kimosta az agyát, és a baloldalnak azokban a kijelentéseiben, hogy ők „a tudományban hisznek", ellentétben a jobboldali „tudománytagadókkal".

Akár beoltattad magad, akár nem, akár a republikánusokat támogatod, akár a demokratákat, valójában nem ez a lényeg. Hanem az, hogy mindegyik oldal propagandát használ az elképzelései propagálására – innen ered maga a kifejezés is. Edward Bernays szerint az egyetlen különbség a propaganda és az oktatás között, hogy egyetértesz-e az üzenettel.

Ez a könyv valójában egy kis darab metapropaganda a maga módján, arra tanít téged, hogy darabokra cincáld a manipulációs kísérleteket, mert csak így veszítik el az erejüket.

Felkészítés

Tehát hogyan álljunk ellen ezeknek a technikáknak?

Először is, sokat segíthet, ha felhúzod a pszichológiai védelmed, amikor belekerülsz egy magas téttel bíró döntéshelyzetbe. A kutatások szerint a meggyőzéssel szemben hatékony módszer lehet az elkerülés, a vitatás, az érv forrásának degradálása, illetve a negatív hangulat – más szóval, ha kissé mogorva vagy. Az informatikai biztonság területén például, ahol különösen fontos ellenállni a szélhámosoknak, vannak úgynevezett „igazolt okoskodók" – olyan emberek, akik nem bíznak senkiben, minden látogatótól megkérdezik, mi dolguk ott, és elkérik az azonosítójukat.[59]

A kulcs a még több kérdés feltevése, hogy úrrá legyél a lusta gondolati mintákon, és egy kicsit kritikusabb hozzáállást tanúsíts. Will Moy, a Full Fact társaság tényellenőrzője szerint, amikor új hírrel találkozunk, néhány fontos kérdést kell feltennünk:

> Honnan származik, mi hiányzik belőle, és hogy érzed magad tőle?
>
> Mi a forrás, van-e okod bízni a forrásban? Benéztél-e a szalagcím mögé, kerestél-e egyéb forrásokat? Feldühített, felzaklatott, vagy kiváltott belőled valamilyen reakciót? Ha igen, megéri belemélyedni, esetleg megosztani? A téves információ az emberek érzelmeivel próbál játszani. Nem tudsz minden témát alaposan kikutatni, de ezek a pragmatikus ökölszabályok segíthetnek kiszűrni a kockázatokat.

Bár az online tényellenőrzők is messze állnak a tökéletestől, a több kérdés feltevésének elmélete olyasmi, amire mindannyiunknak törekednünk kellene. John Dowey amerikai filozófus volt az egyik legelső ember, aki formalizálta a kritikus gondolkodás művészetét; gyakorlatilag definiálta a fogalmat, miközben mélyen beleásta magát egy-egy problémába.[60] A pszichológusok azóta definiáltak olyan speciális részterülete-

ket, mint az irányadó értékek meghatározása döntésnél és ítélethozatalnál, az információ céltudatos elemzése, a logikus következtetés, valamint az információ keresése és a minták felfedezése.[61]

Amellett, hogy ellenséges vagy és kritikus, van három technika, amelyek megvédhetnek a befolyásolástól.

Az első az időben történő figyelmeztetés. Alapvetően, ha tisztában vagy a befolyásolási kísérlettel, sokkal jobban ellen tudsz állni neki. Jó példa erre az a cikk, amelyet 2010-ben publikáltak a *Journal of Experimental Social Psychology*ban.[62] A kutatók megoldandó feladatot adtak a hallgatóknak, majd megkérdezték tőlük, mennyi időt lennének hajlandóak önként rászánni arra, hogy a feladataik mellett részt vegyenek az egyetem szemétszedő programjában. A hallgatók egy részének egyebek közt az volt a feladata, hogy legépeljen egy tömény, statisztikai adatokkal teli szöveget. Ez kimerítette őket, ezért átlagosan 59 percet ajánlottak fel takarításra az idejükből, míg a könnyebb feladatot kapók mindössze 40 percet. Azonban a résztvevők némelyikét előre figyelmeztették, hogy az önkéntes takarítás szervezői megpróbálják beszervezni őket. A leterhelt hallgatók közül, akik nehéz szöveget másoltak, a figyelmeztetést kapók 28 percet ajánlottak fel az idejükből, míg azok, akik nem kaptak figyelmeztetést, 99 percet, vagyis több mint háromszor annyit. A kísérletből kiderült, hogy ha tisztában vagy vele, hogy valaki megpróbál befolyásolni, sokkal hatékonyabban tudod tartalékolni az energiád, és fenntartani a védelmed.

A befolyásolás elleni védelem másik alapelve az úgynevezett korai leleplezés. Ha tudod, hogyan festenek a manipulációs kísérletek, és hogyan cáfold meg őket, könnyebben fog menni a felismerés és az ellenállás, amikor a való életben találkozol velük.

Az elmélettel az 1960-as években állt elő William McGuire pszichológus, válaszképpen a távol-keleti gondolatbefolyásolási kísérletekre.[63] Ki akart fejleszteni egy úgynevezett „agymosás elleni vakcinát", egy módszert arra, hogy az emberek ellen tudjanak állni az ellenség befolyásolási

kísérleteinek. A vakcinák eredetileg a kórokozó gyengített változatát tartalmazzák, ami arra készteti a szervezetet, hogy antitesteket hozzon létre, amelyeket később, a valódi vírus jelenlétében aktiválni lehet. McGuire bebizonyította, hogy ha valakit előre kiteszünk egy érv gyengített változatának, akkor később sokkal ellenállóbb lesz vele szemben. Például ha nem akarod, hogy a tömegek elhiggyenek valamit, akkor előre nyilvánosságra kell hoznod az információt, de úgy, hogy teljes képtelenségnek tűnjön. Ez a fajta üzenetközvetítés „mentális antitesteket" termel.

McGuire óta rengeteg tudományos kutatás támasztotta alá a „vakcina az agymosás ellen" elméletét. A metaelemzések igazolták ezeknek a módszereknek a hatékonyságát.[64] Egy „Készen állunk, amikor lecsap ránk?" című cikk egyenesen az aszteroidabecsapódással kapcsolatos hamis információk korai terjesztését javasolta, hogy ha megtörténik a legroszszabb, az emberek készen álljanak az elfogadására.[65] A cikk írója a hamis egyenértékűség technika („azt állítani, hogy egyetlen ember meglátása egyenértékű több ezer tudós és mérnök eredményével") korai leleplezését szorgalmazta, ami emlékeztet a *Ne nézz fel!* című filmre. Ha fel akarunk készülni minden lehetséges katasztrófára, talán ezzel párhuzamosan érdemes lenne fontolóra vennünk a járványszerű szorongás elleni védekezést is.

Sander van der Linden, a Cambridge-i Egyetem professzora, a Cambridge-i Társadalmi Döntéshozó Labor igazgatója, a *Foolproof* című könyv szerzője azt mondja, a korai leleplezés technikája két szinten is működik.

Először is, használhatod a korai leleplezést egy bizonyos hamis információ hiteltelenítésére. Az egyik kísérletben egy kutatókból álló csapat megvizsgálta az Oregon Global Warming Petition Projectre adott reakciókat, korai leleplezéssel és anélkül.[66] Ez a honlap azt állítja, a petícióját több mint harmincegyezer amerikai tudós írta alá, akik szerint semmi bizonyíték sincs arra vonatkozóan, hogy az emberek okoznák a klímaváltozást. Az általános felkészítés figyelmeztetett mindenkit, hogy „egyes politikailag motivált csoportok félrevezető taktikákat alkalmaznak

annak érdekében, hogy meggyőzzék a közvéleményt a kutatók között dúló nézeteltérésről". A részletes felkészítés ezzel szemben már arra is rámutatott, hogy az aláírások egy része hamis, és a sablon a Nemzeti Tudományos Akadémiát másolja. Az általános felkészítésnél a vélemény 6,5 százalékkal változott a tudományosan elfogadott nézet felé, míg a részletes felkészítésnél 13 százalékkal.

A részletes felkészítés nyilvánvalóan sokkal hatékonyabb, de vannak kockázatai. Biztosnak kell lenni abban, hogy mi a hamis információ, és mi a tény. A tényellenőrzésbe az információ fejlődésével párhuzamosan becsúszhatnak hibák. Van der Linden azt mondja, ő tényként az általános tudományos konszenzust fogadja el. Fontos megjegyezni, hogy itt is előfordulhatnak hibák. Azt mondják, a tények csak „félig élő" dolgok, ezzel elismerve, hogy egy bizonyos terület ismeretei meghaladottá válhatnak, vagy kiderülhet róluk, hogy tévesek – például a pszichológia területén a becslések szerint egy tény csupán körülbelül hét évig marad helytálló.[67]

A felkészítést érintik az ideológiai és politikai torzítások is, erről bővebben is írnak „A tudománytagadás kivédése", „A Covid–19-cel kapcsolatos álhírek kivédése" és „A közvélemény felkészítése a klímaváltozással kapcsolatos álhírek ellen" című tanulmányokban. Azzal kapcsolatosan azonban nincsenek tanulmányok, hogy hogyan készítsük fel az embereket a valóságtagadó hamis információkra például arról, hogy a férfiak is lehetnek terhesek. A társadalomtudósok általában baloldaliak, és osztják az efféle „progresszív" nézőpontokat.[68]

Ezek a tanulmányok így ironikus módon egyfajta metapropagandát képeznek, azt sugallják, hogy politikai ellenfeleik elfogultak és félreinformáltak. Az egyik írás például leszögezi, hogy „az oltás elutasítása összefüggésben áll alacsony színvonalú híroldalak megosztásával a Twitteren"; ám ugyanez a szerző „minőséginek" tekinti a NewsGuard weboldalt, amely egyebek közt „hiteles hírek" minősítést adott a Vice.com-nak

(ahol olyan szalagcímek vannak, mint „Ez a pasas saját amputált lábából készített tacót szolgált fel a barátainak").[69]

Az általános, nem specifikus felkészítés jellegéből adódóan elkerüli a torzításokat, a forró témákat vagy az igazság megítélését. Van der Linden a Metával közösen készített munkájában nyomatékosan javasolja, hogy „koncentráljunk a technikákra, ne az állításokra", vagyis a hamis szakértőkre, a félelemkeltésre és a kontextusukból kiragadott adatokra. Ezzel elkerülhetjük a bizonytalanság és változó tények problémáját, ugyanakkor arra nevelhetjük az embereket, hogy legyenek sokkal nyitottabb gondolkodásúak, és szkeptikusak a manipulációval szemben.

Egy 2020-as kísérlet során a Cambridge-i Egyetem kutatói összeállítottak egy YouTube-videót, amelyben csokorba szedték az online fellelhető manipulációs taktikákat.[70] A videót megnéző résztvevők sokkal kisebb eséllyel hittek el vagy osztottak meg olyan tweeteket, amelyek tartalmazták ezeket a technikákat.

A tudósok lehetnek elfogultak, de az alapelv univerzális. Az előbb említett YouTube-os kísérletben a videók politikailag semlegesek voltak, főként popkulturális utalásokat tartalmaztak, hogy ne a téma legyen a középpontban. A bűnbakkeresésről szóló videó például a *South Park* „Blame Canada" dalát használta illusztrációként, a hamis kettősség filmje pedig a *Star Wars*ból idézett: „Csak egy Sith tárgyal végletekben."

A befolyásolással szembeni védekezés harmadik technikája a hibaszűrés. Ebben az esetben valóság-ellenőrzéssel állapítják meg, hogy az alany hajlamos-e a kognitív torzításra. Az egyik játékban például az embereknek e-mailekre kellett válaszolniuk, és pontokat veszítettek, ha adathalászat áldozatául estek (vagyis érzékeny adatokat csaltak ki tőlük).[71] A kutatások újra és újra azt állapították meg, hogy az ilyesfajta hibaszűréseknek hosszan tartó hatásuk van a való életben.[72]

Akár figyelmeztetésről, korai leleplezésről vagy hibaszűrésről van szó, a szakértők kivétel nélkül egyetértenek abban, hogy milyen fontos szerepet játszik az emberek tájékoztatása a manipulációról.

„A hírekben közölt igazság és a propaganda megkülönböztetésének képessége önmagában is olyan szakértelem, amelynek fejlesztésére figyelmet kell fordítanunk – állítja Colin Alexander professzor, a Nottingham Trent Egyetem politikai kommunikáció szakának adjunktusa, aki a propagandára és a kommunikációra specializálódott. – Ha visszagondolok tizenhét-tizennyolc éves önmagamra, a legfontosabb képességeim egyáltalán nem ugyanazok voltak, mint most. Még akadémikusként is rengeteg időt kell erre fordítanom."

Denise, aki sikeresen hagyta maga mögött a szektákat és a többszintű értékesítést, így elmélkedett: „Húsz év után még mindig erről olvasok könyveket, és azon gondolkodom, mi a fene történt. Újabb és újabb rétegekre bukkanok. Hogyan tudtak ennyire befolyásolni? Egészen elképesztő. Van iskolai oktatásunk, szexoktatásunk, drogtájékoztatásunk. De nem képezzük a gyermekeinket a kéretlen befolyásolás ellen. Erre kellene oktatnunk a srácokat."

Ezzel Steven Hassan mentálhigiénés tanácsadó, szektatúlélő is egyetért:

> A kifinomult módszereket alkalmazó önkényuralom korszakában élünk, és ha az emberek nem ismerik fel, mi történik velük, egyre kevesebb és kevesebb emberi jogunk marad. Az agymosás mára közegészségügyi válsággá vált. Járványügyi tanulmányokra van szükségünk a károk dokumentálására. Tudatosítanunk kell az emberekben, hogy egyszerre számos pszichológiai művelet zajlik odakint.

„A lényeg a felismerés és a megnevezés – állítja Hassan. – Nevezd meg a technikát, amit alkalmaznak ellened, és azonnal elveszíti az erejét."

Más szóval, hozd ki a bűvész trükkjét az árnyékból a fényre, ahol már megfoszthatod a hatalmától.

A szabályok:

- Légy résen, és ismerd fel, mikor kerülsz manipulatív helyzetbe: ne félj cinikusnak és szkeptikusnak lenni, és vesd be kritikusan gondolkodó énedet.
- Képezd magad a propagandáról és a befolyásolásról szóló klasszikus könyvek olvasásával.
- A mindennapi életben keresd az olyan gyakori technikákat, mint a társadalmi bizonyíték, a kölcsönösség, a tekintély, a rokonszenv, a hiány, illetve az elköteleződés és következetesség.

4
Ne gondold túl

Az intellektualizmus nem feltétlenül jelent védelmet az agymosás ellen. Valójában még hátrány is lehet. Az intellektuális emberek nagyon hatékonyan indokolják meg a véleményüket (még akkor is, ha az hibás), és ezáltal könnyebben kerülnek bele a valósághoz kevésbé kapcsolódó „nyúlüregekbe". Ebből az a tanulság mindannyiunk számára, hogy az intellektuális gondolkodást ki kell egyensúlyozni intuícióval, bölcsességgel és alázattal.

El innen a tündérekkel!

Az 1917-es európai tél kegyetlenül hideg volt, az egyik leghidegebb a 20. században. Angliát sűrű hózivatarok fojtogatták, amihez árvizek és súlyos szélviharok társultak. Ráadásul a zűrzavar közepette az ország háborúban állt. Május 25-én, az első nappali bombázásban 95 ember halt meg Folkestone-ban, a bombák „a német halál szaggatott mennydörgésével" tépték fel a földet.[1]

Földrengésszerű tél volt, a kollektív psziché hatalmas tektonikus lemezei elcsúsztak egymáson, felszínre engedve az elnyomott gondolatokat és fantáziákat. Két fiatal lány ilyen körülmények között győzte meg a világot arról, hogy a tündérek léteznek.

A tizenhat éves Elsie Wright és kilencéves unokatestvére, Frances Griffith szerettek a kertjük végében lévő, Cottingley Beck névre kereszt-

telt patak környékén időzni. Abban az időben a patak egy sziklalépcsőn bukott át a fák árnyékában. Elsie és Frances gyakran kerültek bajba, mert sárosan tértek haza kalandjaikból. Ilyenkor azzal mentegették magukat, hogy „tündéreket nézni" járnak oda. A hazugság miatt megdorgált lányok kölcsönvették apjuk fényképezőgépét, hogy bizonyítékkal szolgáljanak.

Az első kép később hírhedtté vált. Francest ábrázolta, amint tündérekkel játszadozik.

A fotó természetesen hamisítvány volt. A tündéreket a *Princess Mary's Gift Book*ból vették ki, szárnyakat adtak rájuk, és kalaptűvel rögzítették őket álló helyzetben. Elsie 1983-ban bevallotta az átverést, és azt is elmondta, mennyire megdöbbentette, hogy ilyen könnyen be tudott csapni intelligensnek tűnő felnőtteket.

Sir Arthur Conan Doyle, az orvosból lett író, Sherlock Holmes megalkotója hamarosan tudomást szerzett a képekről. Míg Doyle legendás detektívje híres volt logikai következtetéseiről, úgy tűnik, maga az író sokkal inkább hajlott a fantáziálásra. Nemcsak hogy nem ismerte fel a kivágott fényképet (egy könyvből, amelyben saját írása is szerepelt), de kétségtelenül kiugró intellektusát felhasználva egészen messzire ment annak érdekében, hogy megmagyarázza és indokolja a tündérek létezését. Ahol mások a tündért állva tartó kalaptűt látták, ott ő köldököt. Magyarázatához még a modern tudományból is kölcsönzött: kifejtette, hogy a tündérek általában láthatatlanok az emberek számára, mert „olyan anyagból vannak, ami kiszűri a rövidebb és hosszabb rezgéshullámokat".[2]

Egy pszichológusprofesszor azóta elmagyarázta: „Conan Doyle intelligenciáját és ravaszságát latba vetve söpört félre minden ellenérvet – képes volt az értelmével túljárni saját eszén."[3]

Irracionália

Conan Doyle nincs egyedül. A jelek szerint sok kivételesen intelligens ember hisz el olyasmit, ami a többség számára teljesen hihetetlen. A kutatók még nevet is adtak a jelenségnek: „Nobel-betegség" vagy „nobelitisz", ami arra a tendenciára utal, hogy egyes Nobel-díjasok egészen szokatlan nézeteket fogadnak el.[4] Például Charles Richet, aki 1913-ban orvosi Nobel-díjat kapott az anafilaxiával kapcsolatos munkájáért, hitt a varázsvesszős kutatásban, a szellemekben és az érzékszerveken kívüli érzékelésben. Brian Josephson hitt a homeopátiában, vagyis hogy a víz képes „emlékezni" a rajta áthaladó anyagok kémiai jellemzőire.

Bár Steve Jobs soha nem kapott Nobel-díjat, kétségtelenül zseni volt. Walter Isaacson hivatalos életrajza szerint hatalmas intelligenciájával létrehozott maga körül egy „valóságtorzító mezőt".[5] Bár ez forradalmasította a technológiát, valószínűleg végzett is vele: 2003-ban hasnyálmirigyrákot diagnosztizáltak nála, de Jobs figyelmen kívül hagyta orvosa tanácsát, és inkább a gyógynövényalapú szerekhez és a léböjtkúrához fordult. Intellektusával meggyőzte magát arról, hogy képes meggyógyítani a betegségét, és ügyet sem vetett a kétkedőkre. Sajnos tévedett.

Kockázatos lehet a zseniknek túl nagy hatalmat adni, mindenféle ellenőrzés és ellensúlyok nélkül. A történelem legnagyobb lángelméi közül többen, mint az iparbáró Henry Ford vagy a sakkozó Bobby Fischer nyíltan antiszemita nézeteket vallottak.

És a jelek szerint ennek a jelenségnek lehet sötétebb oldala is annál, mint hogy valaki hisz a bugyborékoló csermelyben táncoló tündérekben. Az ellenőrizetlen intellektualizmus – vagy „a Tudomány" vak követése – bele van kódolva a kultúránkba, Frankenstein szörnyétől kezdve a *Jurassic Park*ig. Ahogy a francia filozófus, Denis Diderot mondta egyszer: „A gonosz mindig valamilyen lángelmén keresztül jelenik meg ezen a világon."[6]

A nácik szintén egészen szélsőséges módon kötődtek a tudományhoz. Technikai fejlettségük lehetővé tette számukra, hogy villámháborúval lerohanják Európát, és megtervezzék a V2-es rakétát, amivel egyben a NASA alapjait is lerakták. Természetesen a faji kérdés és az eugenika megszállottjai is voltak, és itt is ugyanazt a tudományos megközelítést alkalmazták. Az 1937-es, *Volk und Rasse* című könyvben például grafikonnal ábrázolták a német–zsidó vegyes házasságok számának növekedését az idő múlásával, és a képnek a következő címet adták: „Trendek a faji szennyezésben". A *Der Stürmer* náci újságban 1943-ban az egyik illusztráció egy csepp vért ábrázolt egy mikroszkóp alatt, és a vérben Dávid-csillagok úsztak („A zsidók ezzel a méreggel elpusztítják a gyengébb népek erőtlenebb vérét"). A *Die Volksgesundheitwacht*ban („közegészségügyi szolgálat") pedig a német nép orvosaként jellemezték Hitlert.[7]

Valójában a weimari köztársaság idején a német orvosok majdnem fele csatlakozott a náci párthoz – többen, mint bármelyik másik szakmában.[8] Az átlagos dolgozó németekhez viszonyítva az orvosok több mint hétszeresen felülreprezentálva voltak az SS-ben. Ezenkívül jelentős szerepet játszottak a valaha dokumentált leghátborzongatóbb tudományos atrocitások némelyikében, halálos kísérleteknek vetettek alá embereket, például alacsony hőmérsékleten, nagy magasságban, fertőző betegségeknek, mérgeknek és szervátültetéseknek kitéve, nem beszélve az erőszakos sterilizálásról és az eutanáziáról.

Természetesen nem akarom lealacsonyítani az orvosokat. Ők a társadalom nagyon értékes tagjai, és a többségük (több mint felük) nem csatlakozott azonnal a náci párthoz. A lényeg, hogy az intellektualizmus nem feltétlenül véd meg az agymosástól.

A Carnegie Mellon Egyetem kutatói kísérletükben egy „elfogultsági vakfolt" nevű jelenséget vizsgáltak – vagyis azt a képzetet, hogy más emberek sokkal elfogultabbak nálad, ami hátrányos kihatással lehet a döntéshozatalra.[9] Például az orvosok hihetik azt, hogy a gyógyszergyártó

vállalatoktól kapott ajándékok kihatnak más orvosok receptfelírási preferenciáira, de a sajátjukéra nem. A kutatók azt tapasztalták, hogy a több mint hatszáz résztvevőből csak egy mondta, hogy elfogultabb az átlagnál. Az emberek általában nincsenek tisztában saját elfogultságukkal. Fontos megjegyezni, hogy ezt a vakfoltot nem mérsékelte az intellektus. Hasonlóképpen, egy másik kutatás az „előítélet-torzítást" vizsgálta (amikor az ember úgy dolgozza fel az információt, hogy az megfeleljen a korábbi nézeteinek), és az derült ki, hogy „nagyon kevés köze van az intelligenciához".[10]

Egy gyerekek részvételével végzett kutatás jól illusztrálja a lényeget: bár a gyerekek egyre kevésbé hisznek a Mikulásban, ahogy öregszenek, „az erős hitet továbbra is megtaláltuk több gyermeknél is, akik érett, józan érveléssel adtak magyarázatot a meggyőződésükre".[11] Azaz még az okos gyerekek is tudnak hinni a Mikulásban.

Ezt a jelenséget Keith Stanovich pszichológusprofesszor „irracionáliának" hívja – időnként még a magas intelligenciájú emberek is irracionális módon viselkednek.[12]

Azonban ami igazán érdekes Stanovich kísérletében, hogy kiderült, az értelmiségiek valójában sokkal inkább hajlamosak a torzításra.[13] Erről 2012-ben társszerzőként írt is egy cikket a *Journal of Personality and Social Psychology*ba. A résztvevők különféle „elfogultságivakfolt-" és intelligenciateszteket töltöttek ki, öt egymás utáni vizsgálatban. Stanovich enyhe pozitív korrelációt tapasztalt. „Az elfogultságivakfolt-hatások egyáltalán nem mutattak negatív korrelációt a kognitív képességek mértékével... Sőt az összefüggések inkább a másik irányban jelentkeztek."

SOMOGYI KÖNYVTÁR 1008346 1881 SZEGED

Motivált érvelés

Az illuzionista Harry Houdini egy Sir Arthur Conan Doyle-lal folytatott beszélgetés alkalmával azt mondta: „Arra jöttem rá, hogy minél nagyobb egy ember agya, és minél iskolázottabb, annál könnyebb elvarázsolni."[14]

Houdini és Conan Doyle kapcsolata végül nyilvános vitába torkollt. Együtt vettek részt egy szeánszon, ahol egy médium azt állította, üzeneteket fog közvetíteni Houdini nemrég elhunyt magyar édesanyjától. Az üzeneteket tökéletes angolsággal kommunikálta, holott az asszony sosem beszélt angolul. Houdinit bosszantotta, hogy egy akkora elme, mint Conan Doyle, képes bedőlni egy nyilvánvaló szélhámosságnak.

Ami Conan Doyle-t illeti, ő Európa nagy részéhez hasonlóan szenvedett. A nagy háborúban elveszítette a fiát. Csodálkozunk, hogy a pusztítás közepette valami pluszt keresett? Haláláig meg volt győződve a szeánszok hitelességéről és a tündérek létezéséről, köszönhetően nem kis részben a lányok fotóinak.

Egy 1985-ös interjúban Frances Griffith elcsodálkozott az emberek reakcióin. „Elsie-vel csak szórakozni akartunk, és a mai napig nem értem, hogy az emberek miért dőltek be neki. Szerintem vágytak rá."[15]

Conan Doyle-nál mély pszichológiai szükségletet kellett kitölteni, ezért akarta, hogy lóvá tegyék. Figyelemre méltó intellektusa egyszerűen ellátta őt magyarázattal. Mert a racionális elme ezt teszi: racionalizál. Míg az emberek általában azt hiszik, a tudatos agy olyan, akár az Ovális Iroda, meghozza nekünk az összes fontos döntést, a pszichológiai konszenzus manapság az (ahogy azt Rory Sutherland reklámguru megfogalmazta), hogy az érzelmi agy a döntéshozó Ovális Iroda, míg a tudatos agy inkább olyan, mint a szóvivői hivatal, a tény után áll elő magyarázatokkal.[16]

Jól illusztrálja ezt Lars Hall és Petter Johansson pszichológusok kísérlete, akik a résztvevőkkel kitöltettek egy kérdőívet különféle morális témákról.[17] Az alanyok egy írótáblára rögzített papíron jelölték be a válaszokat. Nem tudhatták, hogy az állítások egy részét eltávolítható

lapra írták, amely lapozáskor az írótábla hátuljához tapadt, és az állítások kicserélődtek az ellenkezőjükre; például a „Morálisan védhető a szexuális szolgáltatások igénybevétele" helyére az került, hogy „Morálisan kifogásolható a szexuális szolgáltatások igénybevétele". A válaszok ugyanazok maradtak. Utána megkérték az alanyokat, hogy adjanak magyarázatot a válaszaikra.

A résztvevőknek körülbelül a fele megpróbálta megmagyarázni a választ, amit nem is ő adott. Intellektuális elméjük posztracionalizálást hajtott végre.

Joost Meerloo pszichoanalitikus ezt írta a második világháború után, *Delusion and Mass Delusion* című könyvében:

> Az ember azt feltételezi, amit bizonyítania kell, az érvelés pedig körbe-körbe mozog. Olyan ez, mint a megvádolt, becstelen kölcsönkérő története, aki a bíróság előtt először azt akarta bizonyítani, hogy soha nem kért kölcsön semmit, majd azt, hogy a tárgyat rossz állapotban kapta meg, és végül, hogy már rég visszaadta, és nem tartozik semmivel.[18]

Ezt „motivált érvelésnek" nevezik, amikor az intellektust használják olyan logika létrehozására, amelyik kielégíti az érzelmi motivációt – ahogy Conan Doyle esetében talán a fia halála motiválta a szeánszok tudományos megközelítését.[19]

Valószínűleg nem hallgatott volna semmiféle leleplező tényellenőrzésre. Amikor az embereknek felkínálják az információt, a már meglévő meggyőződésük szűrőjén engedik keresztül. Ha konfliktus támad közöttük, két agyterület is aktiválódik: az egyik a stresszre és a fenyegetésre adott reakcióért felel, a másik az önazonosságért.[20] Így amikor az emberek fájdalmas információkkal szembesülnek, a racionális agy gyakran kemény munkával próbálja azokat hitelteleníteni. Sokkal nagyobb eséllyel fogadnak el olyan információkat, amelyek konzisztensek a világképük-

kel, és nagyobb eséllyel utasítanak el olyanokat, amelyek nem.[21] Például a *When Prophecy Fails* című könyvben leírják, hogy pszichológusok beépültek egy világvégeszektába; és amikor a szektavezér jóslatai nem váltak valóra, a tagok nem mindegyike távozott, sokan kifogásokat találtak ki, és még elkötelezettebbé váltak.[22]

Ez megmagyarázhatja azt is, hogy az amerikai demokraták miért hisznek el olyan összeesküvés-elméleteket, mint a Trump–Oroszország-összejátszás, míg a republikánusok miért dőlnek be olyan szervezeteknek, mint a QAnon. A kutatásokból egyértelműen kiderül, hogy a legmagasabb politikai tudással rendelkező emberek sokkal nagyobb eséllyel vetik bele magukat ebbe a fajta torzított információfeldolgozásba.[23] A politikailag kifinomultabb állampolgároknak sokkal erősebb a meggyőződésük, amit aktívan védelmeznek, jobban felmérik az ezzel összefüggő információkat, és jobban meg tudják indokolni, miért fogadják vagy utasítják el ezt az információt.

Egy kutatásból kiderült, hogy a tudományos üzenetet az ember által okozott klímaváltozásról sokkal nagyobb eséllyel fogadják el a liberálisok, ha jobb számolókészséggel és nagyobb tudományos ismerettel rendelkeznek, míg ugyanezen kognitív képességek miatt a szabadpiaci kapitalisták inkább elutasítják és túlzónak tartják az üzenetet.[24] Nem az a lényeg, hogy valóságos-e a klímaváltozás – az emberek korábbi világképüktől függően fogadják vagy utasítják el, az intelligencia egyszerűen csak arról gondoskodik, hogy ezt hatékonyabban tegyék. Egy másik vizsgálatból kiderült, hogy a legokosabb résztvevők körülbelül 45 százalékkal nagyobb eséllyel olvasták helyesen az adatokat, ha azok beleillettek a világképükbe.[25]

Ez nagyon fontos dolog: az okos emberek sokkal hatékonyabban képesek becsapni magukat. A tudományos kutatások arra az eredményre jutottak, hogy az intelligencia összefüggésben áll a „süketelésképességgel"[26] – az okosabb emberek nagyobb eséllyel hazudnak,[27] és a kreatív gondolkodók nagyobb valószínűséggel csalnak egy feladatban, mivel

jobban meg tudják indokolni, hogy miért tették.[28] A való életben az emberek eljutnak arra a következtetésre, amire el akarnak jutni, de az okosabbak sokkal jobbak abban, hogy ezt meg is indokolják.

A tudományos agytrösztök

Hannah Arendt politikai filozófus, holokauszttúlélő, *A totalitarizmus gyökerei* című könyv szerzője nem bízott az értelmiségiekben. A holokauszt idején megdöbbentette, hogy intelligens barátai közül milyen sokan voltak képesek racionalizálni az érintettségüket; felismerte az intellektuális képességet a tények hozzáigazítására az elméletekhez, miáltal sokan teljesen eltávolodtak a valóságtól. „Nem sok ijesztőbb dolog van a kormányban helyet foglaló, tudományos beállítottságú gondolkodók egyre növekvő befolyásánál" – írta egyszer.

Arendt a vietnámi háború kapcsán a professzionális problémamegoldókról elmélkedett, akik büszkén vállalják racionalitásukat, elméletalkotó képességüket és a szentimentalizmusuk hiányát. „Lelkesen keresnek formulákat, amelyeket előszeretettel prezentálnak pszeudomatematikai nyelvezettel", miközben „a makacs és szilárd tényeket, amelyek összegyűjtéséért oly sok hírszerzési elemzőnek fizettek komoly pénzeket, egyszerűen figyelmen kívül hagyják. A valóság és a józan ész képtelen utat találni a problémamegoldók elméjébe."[29]

Vagyis míg a racionalizálás segíthet nekünk abban, hogy nagy dolgokat vigyünk véghez, hajlamosít a légvárak építésére is, ami egyenes út a valóságtól elrugaszkodott, képtelen ostobaságok világába. Hogy George Orwellt parafrazeáljam, léteznek olyan abszurd ötletek, amelyekben csak egy értelmiségi képes hinni.[30]

Úgy tűnik, az intellektualizmus szelleme mára, az úgynevezett negyedik ipari forradalom – a robotika, a mesterséges intelligencia, a génsebészet új technológiai kora – örvényében különösen nagyra duzzadt. Olyan

időszakot élünk, ahol szigorúan követni kell „a Tudományt", ahol semmi nem lehet igaz, amit nem támasztanak alá egy fontos kutatás statisztikailag reprezentatív számai, és amit nem ellenőriztek többféle módon. Bár tudományos-fantasztikus filmnek vagy összeesküvés-elméletnek tűnhet, a kormányok és nemzetközi szervezetek már megfogalmaztak olyan dokumentumokat, amelyek arról szólnak, hogyan fognak a társadalmak és gazdaságok adaptálódni ehhez az ipari forradalomhoz.

Amerikában a General Social Survey közvélemény-kutatásából kiderült, hogy a tudományos közösségnek jelentős bizalmat szavazó demokraták aránya 51 százalékról 64 százalékra ugrott 2018 és 2021 között.[31] Eközben azoknak az amerikaiaknak az aránya, akik hisznek Istenben, az 1970-es évek majdnem száz százalékáról mára 81 százalékra csökkent a Gallup jelentése szerint.[32] Egyesek rámutattak az „adatizmus" filozófiájának térnyerésére – ahol az információ és az algoritmusok mutatják nekünk az utat a sötétségben.[33] Azt sulykolják belénk, hogy a tudomány a megváltásunk.

Ez sebezhetővé tesz minket az agymosással szemben. Ahogy a híres pszichoanalitikus, Carl Jung írta a harmadik ipari forradalom, illetve a nyomában Európára szabaduló gépesített mészárlás után: „A tömeges pszichológiai nem gondolkodás egyik fő tényezője a tudományos racionalizmus, amely megfosztja az egyént gyökereitől és méltóságától. Társadalmi egységként elveszíti egyéniségét, és csupán absztrakt számértékké válik a statisztika irattartó szekrényében."[34]

Az élet tiszta intellektuális megközelítése gyakran figyelmen kívül hagyja azt, mit jelent embernek lenni. Előidézi az embereknél, hogy „ne lássák a fától az erdőt", hogy a szubjektivitás, a részletek és a valóság helyett az absztrakt mintázatokra koncentráljanak.

Richard M. Weaver amerikai történész 1948-ban megjelent, *Ideas Have Consequences* című könyvében azt írta: a modern kor embere már-már megszállottságba hajlóan áldozatául esett a technikai specializálódásnak, ami miatt eltávolodott a valóság átfogó képétől.[35] A második

világháború előrehaladtával például a németek egyre jobban hittek a rakétatechnológiában, egy olyan időszakban, amikor az semmiféle gyakorlati célt nem szolgált.

Weaver hasonlata szerint a modern gondolkodó olyan, mint egy ittas ember, aki elveszítette az egyensúlyát egy egyre inkább technológiai és absztrakt világban, és bizonyos részletekbe kapaszkodva próbálja megtartani magát. „A tudós, miután kicsúszott a kezéből az organikus valóság, egyre erősebben kapaszkodik a felfedezett tényekbe, abban a reményben, hogy a megváltás abban rejtőzhet, ami objektív módon ellenőrizhető. [...] Miután a relativisták azt mondták neki, nem lehet igaza, most birtokába jutott a »tényeknek«."

Az efféle megszállottság eredménye a mentális instabilitás, mivel az emberek egyre jobban elszakadnak az őket egyensúlyban tartó valóságközponttól. Olyan ez, mintha a diverzifikált portfólióval rendelkező befektető stabilitását mérnénk a minden pénzét egyetlen alapba öntő befektető sebezhetőségéhez. Weaver szerint ez a fajta bizonytalanság „a bámulat kifejezésének véletlenszerű kitöréseiben, apró ügyek feletti izgalomban, fokozott befolyásolhatóságban és a pánikkal szembeni sebezhetőségben mutatkozik meg..."

Manapság nagyon csábító lehet elveszni a kriptovaluták, az oltáshatékonyság vagy a Harry Potter-rajongói írások intellektuális dudvájában, mert ez menedéket kínál az egyre félelmetesebb valóság elől. A pszichológusok már rég rájöttek, hogy az intellektualizáció a traumával szembeni védekezőmechanizmus. Ahelyett hogy szembesülnénk a félelemmel, visszavonulunk az absztrakt gondolatok világába. Ahogy Weaver írta: „Ne kérdőjelezzük meg a megkönnyebbült sóhaj hitelességét, amikor visszaengedjük az embereket a kémcsöveikhez és a tényeikhez."

Meerloo a *Delusion and Mass Delusion*ben tömören elmagyarázta, hogy ez a fajta megszállott gondolkodás hogyan idéz elő „kábító hatású befolyást":

A túl sok érvvel rendelkező embereket érdemes gyanakodva megközelíteni. A dialektikát és a végtelen érvelést általában a kellemetlen igazságok elleni védekezésként használják. [...] Az emberek elvesznek az élet nagy problémáiban, hogy ne kelljen szembenézniük saját problémáikkal; pszeudofilozófusokká válnak annak érdekében, hogy elszökjenek az otthoni tevékenységek elől...

Luxushiedelmek

Magyarázatot adhat ez mindarra, hogy manapság miért van mindenkinek mindenről véleménye? A fülsiketítő visszhangkamrák világában az emberek fantasztikus logikai spirálokba zárják magukat, hogy védekezzenek a modern élettel járó egzisztenciális félelmek ellen.

Erich Fromm a második világháború után, *Menekülés a szabadság elől* című könyvében emlékezetes példát hoz fel a halászról és két városi vendégéről.[36]

Képzeljük el, hogy mindhárman hallgatják az időjárás-jelentést a rádióban, azután megkérdik őket, milyen idő lesz holnap. A halász élete során rengeteg tapasztalatot szerzett az időjárással kapcsolatban. Tisztában van a széljárással, a páratartalommal és egyebekkel, gondosan mérlegeli az információkat, és saját gondolatai alapján hiteles következtetésre jut.

Az egyik városi vendég elismeri, hogy nem sokat tud az időjárásról. Elismétli, amit a rádióban hallott, de azt mondja, nem tudja megítélni, mennyire helytállóak az információk.

A másik városi vendég úgy gondolja, sokat tud az időjárásról, miközben valójában szinte semmit. Úgy érzi, képesnek kell lennie válaszolni minden kérdésre, és ad egy véleményt, ami természetesen nem az övé – hanem megegyezik a rádiós időjárás-jelentéssel. Elégedettnek érzi magát, hiszen van véleménye, és úgy ismétli el a rádióban hallottakat, mintha az egész tőle származna.

Megvan az az illúziója, hogy saját magától valamilyen következtetésre jutott, de valójában csak átvett egy tekintélyes forrásból származó véleményt anélkül, hogy tudatában lenne a folyamatnak.

Kérdezz meg egy átlagos újságolvasót, mit gondol egy bizonyos politikai kérdésről. „Saját" véleményeként szinte pontosan ugyanazt fogja elmondani, amit olvasott, de – és ez itt a lényeg – azt fogja hinni, hogy amit mond, az saját gondolkodásának a terméke.

A „kulturális közvetítéselmélet" azt állítja, az intelligens emberek sokkal nagyobb eséllyel állnak be az efféle „gyárilag előállított" vélemények mögé.[37] Az elmélet szerint manapság sokkal több köztük a liberális, ugyanazért, amiért olyan sok orvos csatlakozott a nagyon is illiberális náci párthoz az 1930-as években: az okos emberek megérzik az uralkodó kulturális normákat, és tudják, mit kell gondolniuk és mondaniuk az előrejutás érdekében.

Rob Henderson a Cambridge-i Egyetemen szerzett pszichológia-PhD-fokozatot. Sok mindent tud a karrierépítésről: nevelőotthonokban nőtt fel, majd mosogatóként, takarítóként és áruházi kisegítőként dolgozott, mielőtt bevonult az amerikai légierőhöz. 2015-ben a GI Bill program keretében jelentkezett a Yale-re, azután ösztöndíjat nyert a Cambridge-re. Munkásosztálybeli származása miatt egyedi szemszögből látta azt a gazdagságot, ami körülvette. Ő alkotta meg a „luxushiedelem" kifejezést:

A Yale-en több a hallgató a felső egy százalékból, mint az alsó hatvanból. A Cambridge-en ez a különbség még hangsúlyosabb. Vannak ott olyanok a legfelsőbb osztályból, akiknek a világképe tökéletes ellentétben áll a közép- és munkásosztályból származókéval. A múltban az emberek anyagi dolgokkal jelezték társadalmi helyzetüket. Ahogy azonban egyre terjedt a gazdagság és a jólét, már nem lehetett megállapítani a státuszt pusztán a bankszámlára

pillantva – így ma már inkább a szóhasználatukkal, a nézeteikkel, a „jelen dolgokkal" kommunikálják pozíciójukat. Ezekkel a nézetekkel csak azok a fehérgallérosok tudják tartani a lépést, akik egész nap a Twittert és a híreket olvasgatják.

Ez egyáltalán nem tudatos cselekvés, hanem társadalmi pozíciós játszma. Ha kifejezésre juttatják a véleményüket, azzal magasabb státuszba helyezik magukat. A következményekre nem is igazán gondolnak. Olyan ez, mint a „számoljuk fel a rendőrséget" elmélet. Volt egy csoport, amelynek tagjai nem akartak felzaklatni vagy bántani senkit – ha megláttak egy olvasói véleményt a *New York Times*ban, feltételezték, hogy az jó ötlet. Többnyire gazdag emberekről van szó, akik magánbiztonsági szolgálattal védett, zárt közösségekben éltek. Azonban az ő véleményük és az általuk működésbe léptetett gyakorlat között hatalmas a különbség.

A luxushiedelmek a felsőbb osztály státuszát erősítik, de gyakran az alsóbb osztályokra rónak terheket. Nem szükséges, hogy a valóságot tükrözzék, és leginkább aszerint mérhetők, hogy menynyire ütköznek a valósággal. Vegyük a „számoljuk fel a rendőrséget" elméletet. A bűnözés, a gyilkosságok és egyéb bűncselekmények száma folyamatosan növekszik. Vagyis az elképzelés teljes ellentétben áll azzal, ami a valóságban helyes lenne.

Egyesek azzal jelzik társadalmi helyzetüket, hogy olyan véleményt hangoztatnak, ami ártalmas az alsóbb osztályok számára. Ez megmagyarázhatja, hogy a gazdag hallgatók miért állnak ki a Just Stop Oil környezetvédő csoport mellett: a siker jele az energiapiac megzavarása, miközben apu gond nélkül kifizet még néhány ezrest a villanyszámláidra; a siker jele a forgalom blokkolása, miközben neked nem kell autóval munkába menned.

Ironikus módon pont a *New York Times* foglalta össze ezt a következőképpen: „Ahhoz, hogy otthon érezd magad a lehetőségekben bővelkedő helyeken, a megfelelő hozzáállással kell viszonyulnod David Foster Wallace-hoz, a gyermeknevelléshez, a gendernormákhoz és az interszekcionalitáshoz."[38]

Vesszen a középszerű

Van még egy ok, amiért az okos emberek áldozatául eshetnek ennek a fajta befolyásolásnak: feltételezik, hogy mivel okosak, nem is tévedhetnek. A pszichológiában ezt nevezik „Dunning–Kruger-hatásnak": azok az emberek, akik tudnak valamit egy témáról, hajlamosak túlbecsülni saját tudásukat.[39] A valódi szakértők eközben Szókratésszel értenek egyet: „Minél többet tudok, annál inkább látom, hogy semmit sem tudok."

Mielőtt halálra ítélték, Szókratész elmagyarázta, miért tartja őt mindenki annyira bölcsnek. Miután a delphoi jósda őt nevezte meg Athén legbölcsebb személyeként, végigjárta a város leghíresebb költőit, politikusait és művészeit, hogy magánál bölcsebb személyt találjon, de nem járt sikerrel.

> Mivel hozzáértő módon gyakorolták saját hivatásukat, mind azt állították, más dolgokban is ők a legbölcsebbek és legokosabbak – és ez a tévedésük elhomályosította a bölcsességet, amit a magukénak tudhattak... A legnagyobb hírnévnek örvendők tűntek számomra a leginkább fogyatékkal küzdőknek, míg a többieknek, akiket alacsonyabb rendűnek tartottak, láthatóan több jutott a józan megítélés képességéből.[40]

A *Bulletin Economic Research*ben megjelent tanulmányból kiderül, hogy relatív értelemben a kognitív képességeknek szignifikáns, pozitív hatásuk van a túlzott magabiztosság-torzításra.[41] Más kísérletek jól demonstrálták az úgynevezett „hozzáértés illúzióját": az adott téma szak-

értői nagyobb eséllyel találgatnak és tévednek, mint hogy elismerjék a tudatlanságukat.[42] Egy másik teszt során, ahol az embereket úgy befolyásolták, hogy jól informáltnak érezzék magukat, kisebb eséllyel hallgatták meg a más véleményen lévőket.[43]

Azokat, akik rendelkeznek némi tudással, de nem sokkal, az ellentmondásos megítélésű kutató, Edward Dutton „középszerűnek" nevezi (átlag feletti, de nem kiugróan intelligens). Dutton, az Asbiro Egyetem evolúciópszichológia-professzora, valamint a moszkvai Orosz Tudományos Akadémia Pszichológiai Intézetének tiszteletbeli professzora egy interjúban ezt mondta nekünk:

> Az adatok azt mutatják, hogy normál körülmények között az átlagon felüli intelligencia kölcsönösen összefüggő viszonyban van a társadalmi alkalmazkodással. Az ilyen emberek jobbak a normakövetésben, tájékozódnak a világban, és helyesen ítélik meg, honnan fúj a szél. Elvégzik a megfelelő mentális gyakorlatokat annak érdekében, hogy adaptálódjanak a helyzethez, és versenyképesek legyenek benne. A kevésbé intelligens emberek nem annyira képesek meghatározni a normákat, nem tudják kényszeríteni magukat, hogy higgyenek a körülöttük lévő dolgokban, ezért nem is teszik.

A *Medical Hypotheses* magazin főszerkesztője, Bruce Charlton 2009-ben írt egy „Okos buták: miért szenvednek hiányt a magas IQ-jú emberek józan ész terén?" című cikket.[44] Charlton leírta a „szórakozott, szociálisan alkalmatlan, hóbortos professzor" archetípust, aki „zseniális a szakmájában, ugyanakkor a mindennapi életben ügyetlen és inkompetens". Az okos buták azért léteznek, mert „az IQ magával hozza a hajlamot az általános intelligencia túlzott kihasználására a problémamegoldásban, illetve felülírja a kifinomult viselkedésnek azokat a spontán és ösztönös formáit, amit mi józan észnek nevezünk".

De nemcsak az intelligencia számít, hanem a személyiség is. Edward Dutton feltérképezte az okos buták személyiségét, és a kutatás eredményét az *Intelligence*-ben publikálta:

> A középmagas intelligenciával rendelkező emberek könnyen agymosás áldozatai lesznek. Akik nem esnek bele a csapdába, azok az alacsony IQ-jú emberek, illetve a nagyon magas IQ-júak, ez viszont már korrelációt mutat az autista jellemzőkkel. Ezek a képességek különböztetik meg egymástól a zseniket és az okos butákat. A zseni IQ-ja kimagasló, emellett felfedezhetők nála az autista jegyek és a mérsékelt pszichopata jellemvonások. Felix Post 291 kimagasló intelligenciájú férfin végzett vizsgálatot, és kiderült, hogy jelentősen túlreprezentáltak köztük a mérsékelt pszichopaták. Ha a lelkiismereti skálán alacsonyan állsz, képes lehetsz a normákon kívül gondolkodni, és olyan dolgok juthatnak eszedbe, amik más embereknek nem – mint például Darwinnak. Ha ugyanez a helyzet a barátságossággal, nem érted, ha megsértesz másokat, vagy egyszerűen csak nem fog érdekelni. Isaac Newton például rettenetes ember volt.
>
> Ugyanakkor ott vannak azok, akiket én „eminens lányoknak" hívok – az úgynevezett „Karenek", akik követelik, hogy viselj maszkot. Nekik az átlagosnál valamivel magasabb IQ mellé magas lelkiismeretesség és barátságosság társul. Fokozottan szabálykövetők, nem szeretnek megsérteni embereket, és állandóan szoronganak. Szeretnének beilleszkedni, és nem felzaklatni másokat.

Dutton a jelek szerint kihúzta a gyufát az „eminens lányok" megnevezéssel. A RationalWiki terroristaszimpatizánsnak, feministaellenesnek, fajgyűlölőnek, antiintellektuális áltudósnak, homofóbnak, iszlamofóbnak, szexistának, transzfóbnak, antiszemitának, a fehér felsőbbrendűség hívének és még *antivegánnak* is bélyegezte. A RationalWiki egy baloldali

honlap, melynek célja az „antitudomány" megcáfolása, és kifejezetten azért hozták létre, hogy ellentétpárja legyen a konzervatívok egyik online enciklopédiájának.[45]

Bár Dutton némelyik megállapítása kétségtelenül megkérdőjelezhető, talán ő is egyetértene azzal, hogy az esete jól illusztrálja a lényeget. Érveit ugyan megfelelő bizonyítékokkal alátámasztva prezentálja, de azok a „totális jelenről" szóló párbeszéd elfogadott határain kívül esnek. A lelkiismeretesség és a barátságosság skáláján magasan elhelyezkedő emberek érzékenyebbek a normák áthágására és a sértésekre, az átlagon felüli intelligenciával rendelkezők viszont képesek megérteni és vitatni az állításait, és visszaszorítani őt a keretek közé.

A korábban említett, „Miért csatlakozott olyan sok német orvos már nagyon korán a náci párthoz?" című elemzésben az egyik hipotézis az volt, hogy az orvosok gyakran tekintélyes személyiségek, akik többnyire erősen ragaszkodnak a szabályok betartásához (és nem véletlenül – valószínűleg te sem akarnád, hogy egy hóbortos doki szokatlan tanácsokkal lásson el azzal kapcsolatban, hogyan kezeld a törött lábad). Joost Meerloo a *Delusion and Mass Delusion*ben ezt írta: „A tudás és az éleslátás veszélyes is lehet... A tudományos világban azok a hallgatók, akik megpróbálnak kiszabadulni a tudományos tradíciók fogságából, agresszív bánásmóddal szembesülnek."

Dutton szerint ez a fajta elnyomás kontraproduktív lehet.

> Innovatív embereknek köszönhetően online tudunk beszélgetni egymással. Ezek azok az emberek, akiket támogatnunk kellene – az autista csodabogarak. Az érem másik oldala, hogy ugyanezek az emberek minden mást megkérdőjeleznek. Hans Eysenck hatalmas előrelépést tett a pszichológiában, ugyanakkor hitt az eugenikában és az asztrológiában. Vannak, akik a tőlük különböző emberek kigúnyolásával táplálják saját önbecsülésüket. Minden

> egyes emberre, aki Atlantiszt keresi, jut valaki, aki valami fontos munkát végez.

Kiváló példa található erre a *The Intelligence Trap* című könyvben.[46] A szerző, David Robson fantasztikus könyvet írt, de a jelek szerint nem fogadta meg saját tanácsát az intellektuális alázatról. Beszámolt Kary Mullisról, a PCR-teszt Nobel-díjas feltalálójáról, akit talán nyugodtan nevezhetünk zseninek. Ugyanakkor hisz a földönkívüliek létezésében, az asztrológiában, valamint a HIV-vel és a klímaváltozással kapcsolatos állítások hitelességében (vagy éppen hiteltelenségében). Robson, aki sosem kapott Nobel-díjat, teljesen egyértelművé teszi a párbeszéd elfogadható határait: „Remélem, mondanom sem kell, hogy Kary téved."

A szerző a könyv egy másik részén zárójeles magyarázatban igazítja el az olvasót, nehogy hibás következtetésre jusson: „Hogy teljesen egyértelmű legyen, meggyőző bizonyítékok utalnak arra, hogy az oltások biztonságosak, a karbonkibocsátás hatással van a klímára, és az evolúció megtörtént."

A racionális gondolkodás természetesen nagyszerű dolog. Azonban ennek a fejezetnek az a mondanivalója, hogy tévútra is vezethet minket. Az okos emberek nagyon tudnak hinni saját meggyőződésükben, még akkor is, ha az a meggyőződés a valóságtól elrugaszkodott vagy máshonnan táplálták beléjük. Bár a legtöbben nem vagyunk Nobel-díjasok, támaszkodhatunk józan megfontolásunkra gondolataink és viselkedésünk kialakításánál. Intelligenciánkat felhasználva racionalizálhatjuk a bizarr gondolatokat és ártalmas viselkedési mintákat. Intellektuális képességünk arra, hogy kikövetkeztessük, mi az elvárt viselkedés egy adott helyzetben, hogy magyarázatot adjunk engedelmességünkre, és magabiztosak legyünk következtetéseinkben, sebezhetővé tesz minket az agymosással szemben.

Ezt használják ki a manipulátorok, amikor racionalizációt kínálnak fel a viselkedéshez – ezt nevezik „placeboinformációnak". Egy pszicho-

lógiai tanulmány szerint az emberek szívesebben engednek be valakit maguk elé a sorba a fénymásolónál, ha a kérés tartalmaz egy teljesen semmitmondó indoklást is, például: „Előreengedne? Fénymásolnom kell."[47]

Hallgass a szívedre

Tehát, a lobotómián kívül mi lehet a megoldás?

Először is, hallgass a megérzéseidre. Gary Noesner egykori FBI-túsztárgyaló leírta, hogy az emberek megérzései hogyan lehetnek a szolgálatukra válsághelyzetben. „Rájöttem, milyen gyakran hagyjuk figyelmen kívül a »harcolj vagy menekülj« radarunkat, hogy ez milyen kritikus fontosságú eszköz, és hogy hogyan kellene megtanulnunk figyelni rá. Az emberi elme egészen hihetetlen, tudat alatti módon riadóztat minket, amikor a dolgok rosszul alakulnak, vagy valami baj van egy kapcsolattal, és ezt fel kell tudnunk ismerni. Ne félj hallgatni az megérzéseidre."

Ösztöneink több millió éves evolúció során alakultak ki, és bár mondhatjuk, hogy sokszor irracionálisak és elfogultak, igazából nagyon is jól szolgáltak minket. Érzelmi intuíciónk nélkül meglehetősen rossz döntéshozók volnánk, még az egyébként racionálisnak tartott döntések esetében is. A híres neurológus, Antonio Damasio, a *Descartes tévedése* szerzője rájött, hogy sok páciens, aki elvesztette a képességet bizonyos érzelmek átélésére, egyben a döntéshozatali képességeiben is súlyos fogyatékossággal küzd.[48] Amikor a frontális lebeny egy bizonyos része megsérül, az emberek visszanyerik értelmi képességeiket, de nehézségekkel szembesülnek a viselkedésük megtervezésénél és a tanulásnál a múlt hibáiból – ezenkívül problémákba ütköznek, amikor érzelmeket kell kifejezni vagy megtapasztalni. Damasio szerint az agynak ez a része arra használja az érzelmeket, hogy a múltbéli tapasztalatok alapján irányítsa a viselkedést. Például ha egyszer már megharapott egy kígyó, akkor felgyorsult a szívverésed; amikor legközelebb kígyót látsz, a szívverésed ismét felgyorsul, és az agy ezt a félelemreakciót használja fel, hogy távol maradj tőle. Az érzelem ilyetén használata nélkül a döntéshozatal teljesen intellektuálissá, vagyis lassúvá és kevésbé hatékonnyá válik.

„Az érzelem nem luxus, hanem egy nagyon intelligens módja annak, hogy az adott organizmust bizonyos végkimenetel felé terelje" – írta Damasio.

A modern kutatások is azt igazolják, hogy a megérzéseid hasznosak lehetnek a döntéshozatal szempontjából. Tőzsdepiaci befektetőkön végzett egy hónapos vizsgálat során a legjobban teljesítők azok voltak, akik a legintenzívebb érzésekről számoltak be az üzletkötéskor. Lényeges részlet, hogy ők sokkal szabatosabban is fogalmaztak ezeknek az érzéseknek a leírásakor.[49] Jobban különbséget tudtak tenni az érzelmeik (például a düh és a szorongás) között, és tudatosabban hangolódtak össze az ösztöneikkel.

A tanács tehát az, hogy hallgass a szívedre, és tudatosan figyeld, mit mond. Ennek egyik módja a meditáció, amely fokozza az „interoceptív tudatosságot": egy kutatás szerint már egy 15 perces tudatosjelenlét-foglalkozás is 34 százalékkal csökkenti egy bizonyos kognitív torzítás esélyét.[50] A másik módszer az érzelmek fizikai regisztrálása: az egyik vizsgálat során orvosok feljegyezték első megérzésüket, majd tudatosan interpretálták, így a diagnosztikai pontosságuk akár 40 százalékkal is megnőtt.[51]

A megérzéseink segítenek nekünk, hogy reálisan lássuk a világot. Joost Meerloo pszichoanalitikus a második világháborúra utalva így ír a *Delusion and Mass Delusion*ben:

> Az intellektus akkor válik sebezhetővé, amikor nincs kifejlett személyiség, ami megerősíthetné. Az értelmiségiek kulturális elsajátítását könnyen megbéníthatja a félelem és a rettegés, amikor az egyén bizonytalankodik. Az erős személyiség és az általa biztosított stabil jellem a mentális funkcionalitás szempontjából sokkal fontosabb a társadalomban, mint a pusztán elemző intellektus.

Ez figyelhető meg azoknál az embereknél, akik a náci megszállás alatt ellenállási mozgalmat szerveztek. A színtiszta értelmiség távol maradt. Egy kifejlett személyiségnél az érzés és a gondolkodás harmonizál egymással.

Hasonlóképpen, az agymosás elleni védelmek közül az egyik leghatékonyabb a jó öreg józan ész.

Igor Grossman pszichológus a bölcsességre irányuló kutatása közben formalizált struktúrát próbált adni a józan észnek oly módon, hogy a klasszikus filozófiát lebontotta „a gondolatokról szóló gondolatok" (más néven metakogníció) négy alapelvére.[52] Az első más emberek nézőpontjának kiderítése, vagyis információk szerzése minden oldalról, még ha azok ellentétesek is saját nézeteiddel, illetve annak átgondolása, hogyan hathatnak a dolgok más emberekre; a második az eltérő vélemények beépítése egy általános döntésbe, az egyensúly és a kompromisszum megtalálása; a harmadik annak felismerése, hogy a dolgok változhatnak (beleértve a saját meggyőződésedet is); és a negyedik az intellektuális szerénység tanúsítása, illetve annak felismerése, hogy saját nézőpontod korlátozott és tökéletlen.

Benjamin Franklin, miután elolvasott egy beszámolót Szókratész peréről, elhatározta, hogy ezentúl mindig meg fogja kérdőjelezni saját döntéseit, és becsben fogja tartani másokéit. Szándékos kísérletet tett arra, hogy elkerülje az olyan szavakat, mint „kétségtelenül, ténylegesen, vagy bármi mást, ami a bizonyosság érzését kapcsolja egy véleményhez".[53]

„Azok, kik úgy gondolják, mindent tudnak, és ezért mindent meg is magyaráznak – mondta –, gyakran hosszú ideig tudatlanok maradnak sok mindenre, amiben mások okosabbá és tájékozottabbá tehetnék és tennék is őket, ha nem látszanának annyira önteltnek."[54]

A pszichológiai kutatások valóban azt mutatják, hogy a megszégyenítő visszacsatolás csökkentheti az olyan torzításokat, mint a túlzott magabiztosság,[55] míg ha tudatosan időt szakítunk rá, hogy megfontoljunk

egy ellentétes álláspontot, és saját magunk ellen érveljünk, az többféle torzítást is mérsékelhet.[56]

Ha több hitet helyezel az ösztönös megérzéseidbe, és kevesebbet a racionális konklúziók bizonyosságába, azzal meg tudod óvni az agyad attól, hogy elvigyen a tündérekkel, mint Conan Doyle-t.

A szabályok:

- Légy tudatában, hogy az elméd hibázik, és legyen benned elég alázat ahhoz, hogy ne kötődj a meggyőződéseidhez.
- Hallgass a szívedre és a megérzéseidre, tudatosan figyeld, mit akarnak mondani neked; meditálj.
- Óvakodj az olyan szakértőktől, akik meggyőződéssel vallják, hogy minden válasszal rendelkeznek az összetett problémákra.

5

Légy tudatában a benyomásaidnak

A világot az érzékszerveiden keresztül érzékeled. A reménybeli manipulátorok a te érzékszerveidet használják a befolyásolásodra azáltal, hogy kecsegtetnek, elcsábítanak, átalakítják az elméd előterében lévő gondolatokat és érzelmeket. Ha azt akarod, hogy az elméd szabad maradjon, figyelj a csábító hatású környezetre.

Csilingelések és főnyeremények

„Krrr-csing, krrr-csing, krrr-csing! Amikor nyertél, a gép kiköpte magából a pénzérméket, te pedig hallottad a csilingelésüket, ahogy lehulltak. Hangos, éles koppanással. Azonnal odavonzotta a figyelmet, a kölykök odagyűltek megnézni, mit nyertél. Jó érzés volt."

Simon kora gyermekkori visszaemlékezései a játékgépekre csak úgy fürödtek az érzékszervi tapasztalatokban. A lehulló pénzek hangja, a „vásártéri stílusú zene", az „éles fényű, villogó, vörös és narancs lámpák" jelentős szerepet játszottak emlékeiben. A hang, a látvány és az érintés elválaszthatatlanok voltak az érzelemtől, az ámulattól és az izgalomtól.

A félkarú rablók és a pénzbedobós játékgépek kiváló időtöltést jelentettek minden olyan gyereknek, akinek égette a zsebét egy marék érme. Ugyanakkor saját bevallása szerint „kifejezetten arra programozták őket,

hogy játékfüggő váljék belőlem". Felnőttként szenvedélyévé vált a rulett. „Egyesek csak jó mókának látják, eljátszanak 5-10 fontot, és ennyi."

> Nagy a különbség a szerencsejátékos és a kényszeres szerencsejátékos között. Egy kényszeres szerencsejátékos akármennyit nyer is, nem hagyja abba a játékot. Ha veszít, akkor is játszani akar. Azt hiszed, le tudod győzni a rendszert, de ez ennél sokkal mélyebb. Egy kényszeres szerencsejátékos azt hiszi, megváltoztathatja a világot. Először csak ötven fontot költök, aztán százat, és a végén már több ezret.

Felnőttként rájött, hogy a kaszinó rulettasztala hasonlóan teljes érzékszervi tapasztalatot kínál. „Egyszerű a koncepció, ugyanakkor a lehető legrosszabb lehetőség, amit választhatsz. Viszont a legizgalmasabb is – a folyamatos mozgás, a pörgetés, a véletlenszerűség, a menő asztal, ahogy várod a vörös vagy fekete számot..." Simon játék közben egyszerre érzett szorongást és izgalmat, „egészen addig a tompaságig, ami mindig bekövetkezik, amikor a végén nem marad zsetonod".

A játéktermek és kaszinók egyedi környezetek, amelyeket úgy terveztek meg, hogy játsszanak az érzékszerveiddel, vegyenek rá a maradásra, ugyanakkor segítsenek elfeledkezni a kinti világról. A kaszinókban például nem látsz órákat, mert azok az időbeosztásodra és a kötelezettségeidre emlékeztetnének. Gyakran ablakok sincsenek, hogy ne gondolj a külvilágra, vagy arra, hogy hány órát töltöttél már ott. Az ajtókat szándékosan a természetes fénytől távol helyezik el, hogy semmiképp se szivároghasson be a kinti világosság.

Van egy olyan városi legenda, hogy a kaszinók légterébe extra oxigént fújnak be, és ezzel tartják éberen az embereket. Az iparági szereplők ezt vitatják, de az biztos, hogy a kaszinókban modern légtisztító rendszereket üzemeltetnek a levegő minőségének javítása érdekében, ami olyan hatást kelt, mintha több oxigén lenne a levegőben. És a légcserélő rend-

szerek természetesen kellemes illatokat keringtetnek, hogy a környezetet a lehető legvonzóbbá tegyék. A személyzet odahozza neked az italt és az ennivalót, ahol játszol, hogy még a gépet vagy a játékasztalt se kelljen otthagynod, ha csillapítani akarod az éhséged vagy a szomjúságod. A székek nagyon kényelmesek, mindenhol szerencsét kívánó üzenetek és szimbólumok villognak, azt az érzést keltve, hogy neked és a jó szerencsédnek esélyetek van az istenek ellen. Gyönyörű nők képei néznek vissza rád a játékgépek képernyőjéről. Az egyik modern londoni kaszinóban minden asztal mellett függőleges kijelzőkről kommentálják a játékot, és ezek a kijelzők pontosan olyan képaránnyal rendelkeznek, mint addiktív okostelefonjaink. Szirénéneket árasztanak magukból, és alfa-hullámokat keltenek a fogékony agyakban, mielőtt még egyáltalán megtennék a tételeket.

Ahogy a szerencsejáték- és szórakoztatóipar egyik igazgatója megfogalmazta: „Komplett élményt akarunk nyújtani ügyfeleinknek, minden igényükről gondoskodni szeretnénk. Próbáljuk elérni, hogy ellazuljanak, hogy biztonságban érezzék magukat. És hízelgő megvilágítást használunk, hogy az emberek előnyösen fessenek. Teljes érzékszervi élményben gondolkodunk, nagy súlyt helyezünk a hangokra, a szagokra is." A részletekre való odafigyelés bizonyos elemei alig észrevehetőek. Feng shui szakértőket alkalmaznak, hogy a környezetet az ázsiai ügyfelek ízléséhez igazítsák, akikben „erősebb a késztetés a fogadásra". A belső térben népszerű az aranyszín, mert a valódi arany és a luxus képzetét jeleníti meg. A legjobb kaszinókban ma már ablakok is vannak – hiszen a trükk nagyon régi, így már mindenki ismeri.

Az igazgató megerősítette Simon állítását azzal kapcsolatosan, hogy a hangoknak is komoly szerep jut:

> Szeretjük a győzelem hangjait. Még egy készpénz nélküli társadalomban is megtalálható a lehulló érmék csilingelése. Szeretjük, amikor a gépek bejelentik, hogy nyertünk. A jackpothoz jellegzetes hangjelzés társul. Ügyelünk rá, hogy amikor az emberek nyernek, az nagy zajjal járjon, de a nyerőgépek akkor is hangokat adnak ki, amikor senki nem játszik rajtuk.

Rámutat, hogy nincs ebben semmi hazugság: az emberek valóban nyernek. Csakhogy az év végén mindig a kaszinó a valódi nyertes. Elvégre ez is csak üzlet.

Vidám Sziget

Érzékelésünk – látás, hallás, érintés, ízlelés, szaglás – segít nekünk a valóság objektív megtapasztalásában. Segít a világ befogadásában. Befolyásolja érzéseinket saját magunkkal, más emberekkel, környezetünkkel és viselkedésünkkel kapcsolatban. Ez azt jelenti, hogy érzékeinket mások is felhasználhatják arra, hogy befolyásoljanak, irányítsanak minket, vagy éppen több pénzt húzzanak ki belőlünk. Shakespeare idejében az öt érzéket „tudatnak" is nevezték. Ez a fejezet arra biztat téged, hogy nyisd ki a szemed, kövesd az orrod, nagyon figyelj, és légy tudatában a környezetednek.

A gyerekmesék gyakran nagyon világosan mutatják meg, milyen veszélyekkel jár, ha eltévedünk a környezetünkben. Az *Oz, a nagy varázsló*ban a Nyugati Boszorkány virágokkal csalja csapdába Dorothyt: „Mármost köztudomású dolog, hogy ahol nagyon sok pipacs van együtt, a szaguk olyan erős, hogy aki beleheli, elalszik, és ha az alvót nem viszik ki gyorsan a virágok közül, soha többé nem ébred föl." A pipacs nem halálos növény, ezért Dorothy biztonságosnak vélte az alvást a csábítóan piros mezőn. Természetesen amikor L. Frank Baum a könyvet írta, a pipacsból (pontosabban a mákból) származó ópium mindennapos gyógyszernek számított, de az Egyesült Államokban éppen a terjesztést

szabályozó törvény elfogadására készültek. Baum talán óvatosságra akart inteni.

Hans Christian Andersen „A Hókirálynő" című meséjében Gerda minden érzékét eltompítja az elvarázsolt kert. Amikor megérkezik, meleg napsütés fogadja, a varázslónő házába csodálatosan szűrődnek be a napsugarak a vörös, kék és zöld üvegeken keresztül, finom cseresznyét eszik, és kifésülik a haját. Azután megpillantja a kertet: „Ó, mennyi szépség volt ott, s micsoda illat áradt. Ott pompázott mind a négy évszak valamennyi virága: képeskönyvben sem látni gyönyörűbb tarkaságot." Ez a számos környezet egyike, amelyik rabul ejti a történet főhősét és hősnőjét. Minden alkalommal úrrá kell lenniük az érzékeiken, hogy lássák a valóságot.

Pinokkiót a Vidám Sziget felületes szórakozásai ejtik rabul. A Disney-féle feldolgozásban a Vidám Szigetet sötét hangulat lengi körül, ő azonban a játékokat választja a sokkal nehezebb fegyelem és tanulás helyett. A Vidám Szigeten csapdába esett gyerekek végül szamárrá változnak, gondolkodásra képtelen igavonó állatokká, amik manipulatív uraiknak robotolnak.

A tündérmesékben a hősök és hősnők elvarázsolt erdőkbe keverednek, amelyek a tudatalattijuk birodalmát szimbolizálják. És a magas, fenyegető fák lombjai alatt így vagy úgy, de le kell győzniük titkos árnyönmagukat, és át kell hatolniuk a sötétségen, hogy megtalálják a jelentést. Számunkra a mindennapi fenyegetés nem olyan veszélyes és egyértelmű, mint például egy mézeskalács ház, egy kenyérmorzsákkal jelzett ösvény vagy néhány megbűvölt virág, de a lecke akkor is ugyanaz: nagyon figyelnünk kell arra, hová vezetnek minket érzékeink.

Simon függőségének történetét az általa felidézett érzéseken keresztül mesélte el. Egy ismerős dal vagy illat nagyon távoli emlékeket és érzelmeket képes előhozni. Ha felnőttként elsétálunk egy szalmabála mellett, eszünkbe juthat egy gyermekkori pónilovaglás. Egy parfüm illata visszahozhatja egy régi szerető emlékét. A kutatások szerint az érzékek

közül a szaglás kapcsolódik legerősebben az emlékekhez, de együtt hatva képesek előhozni más érzékek emlékeit is, ami sokkal erősebb benyomást eredményez.[1] Az érzékszervi tapasztalatok általi emlékrohamoknak van saját nevük is: a prousti pillanat. Marcel Proust *Az eltűnt idő nyomában* című regényében elég egy kis tea és sütemény a hasonló reakció kiváltásához: „Az ajkamhoz emeltem egy kanálnyi teát, amelyben egy apró falat süteményt lágyítottam meg. Ám abban a pillanatban, ahogy a sütemény morzsáival elkeveredett tea a szájpadlásomhoz ért, megborzongtam, és teljes mértékben tudatára ébredtem annak a különös dolognak, ami végbement bennem."

A tea és a sütemény kombinációja elsősorban az ízlelést érinti, de ugyanakkor a szaglást is. Ha például befogod az orrod, miközben vaníliás jégkrémet eszel, érzed az édességet, de az ízeket nem.

„Képes vagyok kontrollálni az érzelmeiket és befolyásolni a viselkedésüket anélkül, hogy bármit mutatnék, megérinteném magukat vagy egyetlen szót szólnék" – mondta Dawn Goldworm, a 12.29 marketingvállalat alapítója egy előadásában.[2] Az illatalapú márkaépítés a marketing érzelmekre épülő kommunikációjának új határvidéke. A 12.29 beleépíti az illatot a márkaidentitásba, és a céget két nővér vezeti, akiknél szín-illat szinesztézia áll fenn – ez egy ritka állapot, ahol az alanyok az illatok mellé színeket és textúrákat is társítanak.

A Cadillac számára gyártott illat pörkölt kávé, cserzett bőr és gyantás borostyán keveréke, friss zsályával, fás cédrussal és tiszta pézsmával keverve. Ezt az illatot keringtetik a New York-i központ légcserélő rendszerében, és világszerte a kereskedésekben. A Nikenál olyan illatidentitást hoztak létre, amit a kosarascipő csikorgása a pályán, a labda olaj- és gumikeveréke, valamint az Air Force One cipő dobozának kinyitásakor érezhető szag ihletett.

Amikor egy üzletben szétterjed a megfelelő illat, az érzelmi köteléket hoz létre köztünk és a márka között. Nem könnyű neheztelni erre a kellemes marketingtechnikára, amely élvezhetőbbé teszi környezetünket.

Egy Nike szaküzletben inkább szagolnád az új cipők friss, enyhe illatát, vagy inkább a kutyaürülék bűzét, amelyik azonnal rá fog tapadni a cipődre, amint kilépsz a járdára? Csak az egyik fog arra ösztönözni, hogy időt tölts az üzletben, és megvedd a terméket. Ugyanakkor fontos annak is a tudatában lenni, hogy gyakorlatilag eltérítették az orrodat, és így akarnak rávenni még több pénz elköltésére. A Nike jelentése szerint az illatok alkalmazásának hatására az ügyfelek 84 százalékkal nagyobb eséllyel vesznek cipőt, és 10-15 százalékkal többet hajlandóak költeni ugyanarra a termékre.[3] Egy londoni éjszakai szórakozóhelyen rájöttek, hogy több mint kétszer annyi Malibu rumot tudnak eladni, ha kókuszillatot kevernek hozzá. A Novotel kávéillat hozzáadásával növelte reggeli-, kávé- és süteményeladásait.

A marketingesek tisztában vannak vele, hogy az érzékszervi, érzelmi és szociális tapasztalatok együtt hozzák létre a legemlékezetesebb élményeket. És ha figyelmen kívül hagyják az érzékeket, annak ők isszák meg a levét. Így járt a Starbucks is. 2007-ben a cég elnöke, Howard Schultz rájött, hogy az eladások azért csökkennek, mert az üzletekből eltűnt az erős kávéillat, mivel a hangsúly áthelyeződött a lezárt, csomagolt kávékra és az automata eszpresszógépekre. A vezérigazgatónak írt feljegyzésében felhívta rá a figyelmet, hogy az üzletek legerősebb nonverbális jele az illat volt, és miután már nem a vendégek előtt őrlik a kávét, megfosztották a boltokat a „tradíciótól" és a „múlt lelkétől".

A szupermarketek pékségillata a frissesség érzetét kelti, ugyanakkor lázba hozza ízlelőbimbóidat. Hasonlóképpen, a bejárat közelében elhelyezett friss virágok, gyümölcsök és zöldségek arról hivatottak meggyőzni, hogy az üzletben minden áru „friss". Az emberek azt vásárolják meg, ami megragadja a figyelmüket, ezért az eladótéri reklámok a bejáratnál növelik a kiválasztott termékek eladását.

A karácsony ideális időpont a kiskereskedelem több érzékszervre ható forradalmának megfigyelésére, amikor szezonális illatokkal árasztják el a boltokat, karácsonyi díszítések és ünnepi dallamok közepette. A kutatások nem meglepő módon azt mutatják, hogy a karácsonyi zene és a fenyőillat az év megfelelő időszakában növeli az eladásokat.[4] A spektrum másik végén időnként éppen hogy elnyomják az érzékszervi ingereket azért, hogy teljesen más hatást érjenek el. Gondolj csak az Apple-re: a fehér, minimalista, tiszta környezet azt jelzi, hogy egy modern high-tech vállalat kezei között vagy.

A környezet hőmérséklete befolyásolja a hangulatodat és a vásárlási döntéseidet. A meleg fokozza a társas közelség érzését. Ennek egyik érdekes hatását megerősítették egy vizsgálat során, ahol a fogadási viselkedést elemezték egy versenypálya hároméves periódusában.[5] Rájöttek, hogy a fogadások nagyobb eséllyel konvergálnak a favoritnál (a többségi véleménynél), amikor a pályán magas a hőmérséklet. A terepkutatást laboratóriumi vizsgálatok is alátámasztották, amelyek szintén demonstrálták, hogy a magasabb hőmérséklet növeli a résztvevők preferenciáit a többség által támogatott termékek iránt – vagyis a fizikai melegség „társas melegséget" és idomulást eredményez. A zene szintén fokozhatja a vásárlási kedvet. Egy kutatás szerint az emberek drágább borokat vesznek, amikor az üzletben klasszikus zenét játszanak pop helyett, mert a klasszikus zene kifinomultabb hozzáállást idéz elő a vásárlóknál.[6]

Hipnotizáló zene

Már évezredek óta írnak a zene elmére gyakorolt hatásáról. Platón a *Törvények*ben azt írja, a zene hasznos oktatási eszköz, „mert a ritmus és a harmónia minden másnál jobban megtalálja az utat a legbelsőbb lélekig, és ott erősen befészkeli magát".[7] *Az állam*ban pedig azt állítja, a zenét fel lehet használni különféle érzelmi reakciók szándékos kiváltására: „az önmérsékletnek, a bátorságnak, a szabadságszeretetnek, a nagylelkűségnek az ősképeit, s ezek testvéreit, valamint ellentéteiket, ahol

csak előadódnak, fölismerjük".[8*] A csecsemőket álomba lehet ringatni vele, Bacchus papnőit pedig tombolásba hajszolni, a dallamtól függően.

A „Mozart-hatás" arra a (vitatott) elméletre utal, miszerint Mozart zenéjének hallgatása növeli az általános intelligenciát.[9] Frances Rauscher eredeti kutatása azt derítette ki, hogy az emberek rövid (10-15 perces) javulást tapasztaltak téri-vizuális képességeikben, miután rövidebb részleteket hallgattak Mozart zenéjéből. A fogalmat használták a zenehallgatással együtt járó, észlelhető egészségi előnyökre is, egyebek közt olyan embereknél, akik szorongástól, magas vérnyomástól és epilepsziától szenvedtek. A kutatás megragadta az emberek képzeletét, táplálta a kattintásvadász főcímeket, és végül alaposan félre is értelmezték. Ha egy terhes nő hasánál zenét játszanak le, az megmozdítja a babát, de a gyerek attól nem lesz zseni, még ha a „Mozart-hatással" értékesített termékek ezt is sugallják. Ezzel szemben vannak bizonyítékok az úgynevezett „Cardi-B-hatásra", ahol a hangos, agresszív, erős ritmusú zene rontja a kognitív funkciókat.[10]

A német orvos, Franz Anton Mesmer ideje óta (akinek a „mesmerizálás" kifejezést köszönhetjük) sokan érvelnek amellett, hogy a viselkedést rezgések által is lehet befolyásolni.[11] Mesmer üvegharmonikát használt hipnózisos kezelései során, és szoros barátságban állt Haydnnal, illetve Mozarttal. Jean-Martin Charcot idegkutató a tizenkilencedik században gongokkal és hangvillákkal hipnotizált párizsiakat – ahogy a köztiszteletnek örvendő pszichológus, Alfred Binet is.

Joost Meerloo pszichoanalitikus a rock and rollt „a ritmikus tömeghipnózis egy formájának" tartotta, William Sargant pedig azt írta: „A kőkorszaktól Hitlerig, a Beatlestől a modern popkultúráig az emberi agyat folyamatosan ugyanazokkal a pszichológiai technikákkal terhelték. A józan ész trónfosztottá válik, a normál agyi számítógép időlegesen kikapcsol, mi pedig új elméleteket és hiedelmeket fogadunk el minden kritika nélkül."[12]

* Jánosy István fordítása.

Létezik az embereket hipnotizáló és tévútra vezető zenész archetípusa, ami visszavezethető egészen a görög szirének történetéig, akik énekükkel a halálba vezették a tengerészeket, vagy a kecskelábú Pánig, a pásztorok görög istenéig, illetve a pánsíp allegorikus eredetéig.

A zene agymosó erejének ennél tudományosabb alapja is van. Empirikus kutatások igazolnak két alapelvet: az egyik, hogy a zene képes megragadni a fejünkben, köszönhetően az úgynevezett „dallamtapadásnak";[13] a másik pedig, hogy minél gyakrabban hallgatunk valamit, annál inkább igaznak hisszük.[14] A fülbemászó dallamok hatására újra és újra meg fogsz ismételni egy üzenetet az elmédben, akár akarod, akár nem.

Úgy tűnik, lassan a hatalmon lévők is felismerik a zene befolyásoló erejét. 2022 áprilisában egy Mr. Bond néven ismert német zenészt tíz év börtönre ítéltek neonáci dalok készítéséért (olyan szövegekkel, mint „Hazug sajtó, bankok, beteg hollywoodi műsorok, mögöttük sötét érdekek, sátáni, kampós orrok").[15] A dalai minden kétséget kizáróan gyűlöletkeltők voltak. Ugyanakkor az étert beszennyezik a visszataszító zenék, köztük az erőszakos és nőgyűlölő rapszámok. Eminem (minden idők legnagyobb eladásokat produkáló előadóinak egyike) több dalt is írt egykori felesége elrablásáról és meggyilkolásáról, döbbenetes részletességgel. Ha felismerjük és elfojtjuk Mr. Bond hipnotikus potenciálját, miért nem tesszük ugyanezt az alattomos dallamtapadásokkal is, amelyek a popslágerlistákról kúsznak be az elménkbe?

Ezeknek a daloknak a burkolt üzenetei meglehetősen ártalmasak lehetnek. Ke$ha azt javasolta ifjú híveinek, hogy „hozzuk ki a legtöbbet az éjszakából, mintha fiatalon kellene meghalnunk", és éljenek „táncolva, mintha őrültek lennénk, amíg elzsibbad a testünk"; Lady Gaga arról énekel, hogy „nem akarok gondolkodni többé, a fejem és a szívem ott van a táncparketten", és „imádom ezt a számot, bébi, de már nem látok ki a fejemből [...] csak táncolj, és minden rendben lesz"; Britney Spears

pedig arra kéri követőit, hogy „folytassák a táncot a világ végéig". Az üzenet teljesen egyértelmű: ne gondolkodj, csak szórakozz. Aligha segíti elő egy egészséges társadalom kialakulását.

Ezzel szemben a régi zeneszerzők arra törekedtek, hogy a lehető legkellemesebb és legkreatívabb darabokat hozzák létre, a modern koncertek azonban ennél jóval messzebbre mennek. A Coachella például a nagy elődnek számító Woodstock „béke és szeretet" hangulatát visszhangozza, de a kontrollált tömegstimuláció módszerével. Ahogy az egyik író megfogalmazta: „amint belépsz a fesztiválra, szembetalálod magad a Coca-Cola által szponzorált tűzijátékkal, Nike-logókkal teleragasztott óriáskerekekkel és más, szintén márkanévvel ellátott érzékszervi túlterhelésekkel. A tömeg átkerül a fogyasztói Coachella városába. A közönség már nem a valóságra vágyik, hanem a Coachella-féle reprodukcióra."[16]

A Coachella régen kitiltotta a márkaneveket a területéről; most ez a fesztivál „a márkanevek Super Bowlja". Hiszed vagy sem, a 2022-es Coachella egyik legnépszerűbb pontja a *Forbes* magazin szerint az American Express-társalgó volt.[17] Shizuka Suzuki, a cég alelnöke szerint azért vannak jelen, hogy tapasztalati és holisztikus környezetben érjék el az Y és a Z generációt. Más szóval, menj oda a zenéért, maradj az érzékszervi élményekért, és térj haza nagyszerű emlékekkel, néhány árucikkel és az agyadba égett AmEx névvel.

A modern zenei fesztiválok a manipuláció kereskedelmi szörnyetegei, amelyek irányítják az idődet és érzékszervi túlterhelődést idéznek elő, mindezt azzal a végső céllal, hogy érzelmi kapcsolatot létesítsenek a szponzorok, illetve az elméd és a pénztárcád között. Természetesen egy emlékezetes élmény azt jelenti, hogy jó eséllyel a következő évben is visszatérsz.

A zene nagyon erős módja a kommunikációnak és a manipulációnak. A tapasztalati kutatások kimutatták, hogy a ritmikus, dobolós ütemek egyedi módon hatnak az agyra – például aktivitás tapasztalható a kiegészítő motoros területen és a bal oldali premotoros területen, így a test mozgása szinkronba kerül a dobolás ütemével.[18] Más kutatásokból kiderült, hogy az emberek tornagyakorlataik ritmusát az éppen hallgatott zenéhez igazítják.[19]

Mindez nem azt jelenti, hogy ne élvezd a koncerteket, a kaszinót vagy a bevásárlást, és ne merülj el az érzékszervi örömökben. A különféle szervezetek művészi módon használják az érzékeket, hogy javítsák a hangulatunkat; a lényeg, hogy meg tudjuk különböztetni, ez nekünk kedvez inkább, vagy nekik.

Az érzékek megzabolázása a jó érdekében

A vallás a környezetet és az érzékeket használja a vallásos lelkiállapot megteremtéséhez. Sokkal könnyebb elmélkedni és imádkozni megfelelő körülmények között. Daniel atya, egy anglikán lelkész rámutatott, hogy „a templom fizikai jelenléte nagyon fontos, és legalább ugyanennyire alulértékelt tényező. A templom architektúrája az emberi szívhez és képzelőerőhöz próbál beszélni ahelyett, hogy logikus érveket sorakoztatna fel." A hagyományos templomokat úgy alakították ki, hogy összekapcsoljon a mindenhatóval, hogy „valamilyen módon kibillentsen az egyensúlyodból". A hatalmas tér arra ösztönöz, hogy felfelé nézz, akárcsak a füstölő, amely a szaglásra és az észlelésre is hat. „Ködöt képez és elmossa a körvonalakat, ami a képzelőerő kezére játszik. A mennyei víziók tele vannak füsttel. A másik hely víziói is. Az egész nagyon éteri." Egyes karizmatikus prédikátorok füstgépet is használnak.

Vannak, akik ijesztőnek találják a templomokat, ami Daniel atya szerint azért van, mert ezek a katolikusok kifejezésével élve „vékony" helyek. Az emberek évszázadok óta imádkoznak a templomokban, ami létrehoz egy bizonyíthatatlan érzést, hogy „a hely érintkezik a mennyországgal". Materialistább módon megfogalmazva, a templom „vízköpőkkel, füstölővel és az üvegen különféle módon beeső fényekkel" arra inspirál, hogy kapcsold le a bal agyféltekéd.

Egyes imatevékenységek a test fizikai mozgásával járnak. Ha valaki először vesz részt katolikus vagy anglikán-katolikus istentiszteleten, ahol állandóan fel kell állni, leülni vagy letérdelni, az az érzése támadhat, mintha egy „Simon mondja" játékba került volna. „Anglikán-katolikus szemszögből a legjobb, ha minden érzékszervünkkel imádkozunk – mondja Daniel atya. – Az imádkozásnál fontos a testtartás. Igazából arra ösztönöznek minket, hogy az elménk helyett inkább a testünket használjuk."

Amit nyaktól lefelé teszünk, nagyban befolyásolja azt, amit nyaktól felfelé érzünk. A testedet felhasználhatod arra, hogy megváltoztasd a lelkiállapotod. Egy erőt sugárzó póz felvétele növeli a magabiztosságot. A mosoly és a homlokráncolás különféle érzelmeket és hangulatokat hív elő. Egy korai vizsgálat szerint a botox használata javítja a hangulatot, mert blokkolja a homlokráncoló izmokat.[20]

Andrew Huberman, a Stanford Egyetem neurológusa szerint a látás és a légzés a két leggyorsabb mód az autonóm idegrendszer szabályozására, ami az akaratlan fiziológiai folyamatokat (például a szívverést, a vérnyomást, a légzést, az emésztést és a szexuális vágyat) felügyelő perifériás idegrendszer része.[21] Nemcsak az a fontos, hogy mit nézünk, hanem az is, *hogyan* használjuk a szemünket.

A modern világban sokszor használunk csőlátást, például a tévé, a számítógép vagy az okostelefon bámulásakor. Amikor emberekkel beszélgetünk, gyakran csak az arcot és a szemet figyeljük. Az emberi lények azonban évmilliókon át természetes környezetben fejlődtek, és fiziológiai funkcióink és érzékeink arra reagálnak.

„Amikor a horizontot vagy egy tájat nézel, nem figyelsz egy bizonyos dologra hosszabb ideig. Ha mozdulatlanul tartod a fejed, ki tudod tágítani a látótered, és a perifériát is látod – vagyis a feletted, alattad és melletted lévő területet – mondja Huberman. – Ez a látásmód kiold egy olyan mechanizmust az agytörzsben, amelyik az éberségért és a figyelemért felel. Az ember gyakorlatilag le tudja kapcsolni a stresszreakciót,

ha megváltoztatja annak módját, ahogy a környezetét figyeli, függetlenül attól, hogy mi található abban a környezetben."[22]

Más szóval, már azzal is jót teszel magadnak, ha kimész a természetbe, és bámulod a panorámát. Megnyugtathatod az elméd és csökkentheted a stresszt, ha leteszed a telefonod, elmész sétálni, és nézed a horizontot.

A természeti világ fontos környezet az emberi egészség szempontjából. Az „erdőfürdő" kifejezés Japánban bukkant fel az 1980-as években, ezzel a szóval írták le a természetben, a fák között való tartózkodás fiziológiai és pszichológiai előnyeit.

És ha még ennél is spirituálisabb akarsz lenni, kipróbálhatod a tibeti énektálak hangfürdőjét. A kutatások szerint a terápiának pozitív hatása van, csökkenti a stresszt, az indulatot, a fáradtságot és a depressziót azáltal, hogy mély relaxációba küldi az elmét, ahol már béta- és théta-hullámok keletkeznek.[23]

Ha nem könnyen jutsz széles panorámához, erdő- vagy hangfürdőhöz, akkor legalább takarítsd ki a szobád, és „vesd be az ágyad", ahogy azt Jordan Peterson tanácsolja a *12 szabály az élethez – Így kerüld el a káoszt!* című könyvében. Ez az egyszerű napi rutin létrehoz egy szervezett környezetet, amit képes vagy kontrollálni. A vizuális zűrzavar hibákat idézhet elő a döntéshozatalban.[24]

Sokféle apró lépéssel javíthatsz saját környezeteden, és stimulálhatod az érzékeidet egészséged javítása érdekében. De a legfontosabb, hogy nem szabadíthatod meg az elméd, ha nem vagy tudatában saját testednek és környezetednek.

Az érzékszervi ingereket élvezni kellene. Azok határozzák meg, hogyan tapasztaljuk meg az érzelmeket és a környezetet, emellett emlékeket is teremtenek. Az „állj meg, és érezd a rózsák illatát" mondás arra ösztönöz, hogy tarts egy kis szünetet, és lelj örömet az érzékszervi ingerekben.

Szagold meg a rózsákat, de ne hagyd, hogy elvarázsoljanak.

A szabályok:

- Figyeld, hogyan befolyásolja a környezeted az érzékeidet.
- Legyenek egyértelmű céljaid, amikor csábító környezetbe kerülsz, és ne hagyd, hogy az érzékeid felülbírálják az elméd.
- Alkalmazkodj saját környezetedhez, és használd az érzékeidet, hogy boldogabb, rendezettebb legyen az elméd.

6

Gyakorold a távolságtartást a közösségi médiától

A közösségi média megadja nekünk a hatalmat ahhoz, hogy alakítsuk és megosszuk identitásunkat és politikai nézeteinket. Ezenkívül létrehoz egy globális tömeget (a tömeg pedig veszélyes lehet), kitesz minket a manipulációnak, felkínál egy kifinomult eszközt a propagandának, befolyásolja mentális egészségünket, és minipropagandistává változtathat minket. Tudatában kell lenned a számos kockázatnak, és meg kell tanulnod biztonságos távolságot tartani a közösségi médiától.

A negyedik ipari forradalom

„Ne légy gonosz!" – hirdették a Google alapítói. Nem tették túl magasra a lécet, de legalább nem azt mondták: „*Légy* gonosz!" A Szilícium-völgy technooptimistái azóta átalakultak Big Tech oligarchákká. A Google és a közösségi média többi óriása olyan politikai erőt képviselnek, amely hasonló a nemzetállamokéhoz, hiszen hatalmas globális felhasználói bázist uralnak.

A becslések szerint a Föld teljes lakosságának 83 százaléka birtokol okostelefont.[1] A leggyorsabban növekvő közösségimédia-platform, a TikTok állítólag több mint egymilliárd aktív felhasználóval rendelkezik.[2] Az Egyesült Királyságban a lakosság több mint 91 százaléka használja a közösségi médiát.[3] Rendkívüli időszakot élünk – az algoritmusok

és befolyásolások kombinációjának köszönhetően az emberi lények agya és viselkedése minden korábbinál jobban meghackelhetővé vált.

Az okostelefonok elburjánzása példa nélküli korszakot hozott el a kapcsolattartás terén. A hozzáférés a világhoz és más emberekhez bele lett csomagolva egy apró, kézbe vehető készülékbe. Az egész világ ott van az ujjaink hegyénél.

Hová vezet ez az új technológia?

A történész, filozófus és író Yuval Noah Harari szerint „az emberek nem lesznek többé önálló lények, akiket a narratív én által kitalált történetek irányítanak. Ehelyett egy hatalmas globális hálózat részeivé válnak."[4] Ez egy kissé messzire mutató hipotézis, de bizonyos aspektusai már ma is érzékelhetőek. Hararinak talán ezért nincs okostelefonja, látszólag bármilyen lelkesen tekint is a transzhumanista, chipelt agyú jövőbe.[5]

Képzelj el egy világot, ahol algoritmusok és adatok hozzák meg a döntéseket, ahol robotok és mesterséges intelligencia végzi el a legtöbb munkát. Már el is kezdődött. „Szükséged van segítségre?" – kérdezi az MI ügyfélszolgálatos egy weboldal felugró ablakában. Az elsődleges egészségügyi applikációk már MI-t használnak. A könyvelőtől az utazásszervezőn keresztül az onkológusig mindenkit lecserélhetnek a nem túl távoli jövőben. A foglalkoztatás jövőbeli helyzetéről készített, 2013-as tanulmány azt jósolta, hogy az elkövetkező egy-két évtizedben az amerikai munkahelyek akár 47 százalékát számítógépesíthetik.[6] Nagyon könnyű elképzelni, ahogy a ChatGPT-hez és Midjourney-hez hasonló, generatív MI-platformok feleslegessé teszik az embereket különféle területeken. Ez elvezet a Harari által „haszontalan osztálynak" nevezett munkanélküliek felemelkedéséhez, akiket már csak videójátékokkal és drogokkal lehet majd pacifikálni.

Az új technológiáknak a fizikai és biológiai világgal való egyesülését, illetve ennek sebességét és mértékét „negyedik ipari forradalomnak" nevezik. Egyesek szerint ezek a társadalmi és gazdasági változások vissza

fognak tükröződni egy új filozófia vagy „vallás", az adatizmus felbukkanásában. Harari úgy véli, „az adatista világkép hívei az egész univerzumot adatfolyamként érzékelik, az organizmusokat voltaképpen biokémiai algoritmusoknak látják, és hiszik, hogy az emberiség kozmikus elhivatása egy mindent magában foglaló adatfeldolgozó rendszer létrehozása – majd az azzal való összeolvadás". Ő meglehetősen sötét képest fest, úgy látja, az emberek elveszítik szabad akaratukat és függetlenségüket, a demokratikus választások céltalanná válnak.

Talán nem is téved. 2015-ben publikáltak egy tanulmányt, amely szerint az emberek agyának veszélyfeldolgozó részén alkalmazott mágnesekkel el lehet érni, hogy az alany kevésbé legyen konzervatív, és gyengüljön az Istenbe vetett hite.[7] Azóta Elon Musk bejelentette, hogy az ember–internet agyi interfész, a Neuralink az emberkísérletek fázisába lép.[8] A politikai befolyásra gyakorolt következmények teljesen egyértelműek. 2019-ben a Facebook felvásárolt egy neurális interfész startupot. Hogy mi a neve? CTRL.[9]

A negyedik ipari forradalom egy új paradigma, amely új erkölcsi kódexet is igényel. Ebben a modern, digitális világban, amikor a jó és a gonosz meghatározása is gondot okoz, az algoritmusok az angyalok. Ahogy az angyalok közvetítenek az emberek és a legfelsőbb hatalom között, figyelik az emberi viselkedést, üzeneteket közvetítenek, ítéleteket hajtanak végre és elvisznek minket a mennyországba, úgy az algoritmusok is figyelik minden digitális lábnyomunkat és döntésünket, érvényesítik a szabályokat, és ha nem viselkedünk jól, letiltanak a közösségimédia-platformokról. Ezenkívül elemeznek, személyre szabnak és meggyőznek.

Miközben ezt a fejezetet írtuk, az algoritmusok jelezték létezésüket. Ahogy a Google Docsban szerkesztettük az anyagot, és válaszolgattunk egymás megjegyzéseire, a szoftver válaszjavaslatokkal állt elő: „Ez nagyszerű volna", és „Remek ötlet!" Még mindig kérdéses, hogy az algoritmusok csökkentik vagy beépítik az elfogultságot – elvégre az emberi alkotók sem mentesek az elfogultságtól. Egy algoritmus a természeténél

fogva elfogult, hiszen pozitív és negatív visszajelzésekből sajátít el mintázatokat, ugyanúgy, ahogy a megharapott ember is kialakítja az előítéleteket a kutyákkal szemben. Észrevehető, hogy a Google Docs algoritmusainak alkotói inkább a barátságosabb hozzáállás felé hajlanak ahelyett, hogy kritikát fogalmaznának meg és élénk eszmecserére ösztönöznének, ami konfliktusosnak tűnhetne.

Harari egészen addig az állításig elmegy, hogy maguk az emberi lények nem mások, mint egyfajta organikus algoritmusok, akiket a természetes kiválasztódás alakított ki. Következésképpen az algoritmikus biológia filozófiai értelemben a szabad akarat hiányát támasztja alá, nem is beszélve a lélek babonás fogalmának hiányáról. Így sokkal könnyebb az embereket az algoritmusokkal egy szinten pozicionálni, vagy akár még lejjebb a döntéshozatali táplálékláncon. Képesek lehetnek az algoritmusok egy nap ingatlant birtokolni, üzletet vezetni és törvényeket hozni? Ebben a nyugtalanító jövőben az individualizmus összeomolhat, a hatalom pedig az emberek kezéből a hálózati algoritmusokhoz kerülhet.

De egyelőre még nem tartunk ott. Ez a jövő, amelyet az értelmiségiek és a technokraták istenítői jeleznek előre, még csak jóslat, hipotézis, álom vagy rémálom, tetszés szerint. Az innováció sosem teljesen megjósolható, ahogy azt Paul Krugman Nobel-díjas közgazdász is bizonyította, amikor 1988-ban kijelentette, hogy „körülbelül 2005-re egyértelművé fog válni, hogy az internet hatása a gazdaságra nem nagyobb, mint egy faxgépé".[10]

Digitális lábnyomok

A futurista vezérszurkolók úgy hiszik, az algoritmusok jobban fognak ismerni minket, mint mi saját magunkat. El kell ismerni, már így is rengeteget tudnak. Viselkedésünket látens pszichológiai konstrukciók irányítják, amelyek tisztában vannak vele, hogy különféle élethelyzetekben is meglehetősen konzisztens módon fogunk cselekedni. Például aki

liberális politikai jelöltre szavaz, az nagyobb eséllyel nyitott a hármas együttlétre,[11] a filozófiai olvasmányokra[12] és a dzsesszre,[13] mert ezeket a viselkedési mintákat ugyanaz a mögöttes tulajdonság vezérli – ez esetben a nyitottság az új élményekre. A pszichológiában ez kapcsolatban áll a lényeglátás néven ismert alapelvvel.[14] Ha kapsz egy nagyon vékony szelet süteményt, akkor ránézve elég nagy pontossággal meg tudod állapítani, hogyan néz ki egészében a sütemény; hasonlóképpen, ha nagyon vékony szeletet kapsz egy személyből, meglehetősen pontos megállapításokat tehetsz a következtetett tulajdonságai alapján.

Mindebből számos következmény adódik, és ez alapján már gyakorlati lépéseket is tehetsz.

Az embereket viszonylag jól lehet olvasni digitális lábnyomaik alapján. Az „Emberi és számítógépes személyiségmeghatározás a digitális lábnyomok alapján" című tanulmányban azt foglalták össze, hogy az olyan adatpontok segítségével, mint a közösségimédia-bejegyzések, okostelefon-naplók és nyelvi jellemzők, az algoritmusok meghatározták a személyiséget, és kiderült, hogy a számítógép általánosságban sokkal pontosabbnak bizonyult az emberi ítélőképességnél.[15]

A Spotify képes felmérni a személyiségedet műfaji preferenciáid és az applikáció használatának módja alapján. A lelkiismeretesség például kapcsolatban áll a countryval, a soullal és a funkkal, és ha valaki prémium előfizető, kisebb eséllyel ugrik át egyes számokat.[16]

Emlékszel minden könyvre, amit valaha olvastál? Az Amazon ismeri böngészési és vásárlási szokásaidat, ami azt jelenti, hogy korábbi vásárlásaid alapján képes ajánlani könyveket és más termékeket. Az ajánlásai idővel sokkal pontosabbá válnak. A Kindle figyeli, hogy a könyvnek melyik részét olvasod gyorsabban vagy lassabban, hogy hová teszel könyvjelzőt, vagy hogy feladod-e az olvasást, mielőtt befejeznéd a könyvet. Képzeld el, ha a Kindle biometrikus szenzorokkal és kamerával a könyvre adott reakcióidat is figyelné. Tudná, mikor nevetsz vagy sírsz, mikor gyorsul fel a szívverésed vagy mikor megy fel a vérnyomásod. Az Amazon

így természetfeletti pontossággal tudna ajánlásokat adni a következő politikai elemzéshez vagy szaftos románchoz.

Mark Zuckerberg tudja, mit kedvelsz a hálószobában. Természetesen csak metaforikus értelemben, de egy kicsit talán szó szerint is. 2013-ban a Cambridge-i Egyetem egyik kutatása arra a következtetésre jutott, hogy a Facebook nemcsak felméri a személyiséget, de olyan magánjellegű aspektusokra is képes tippelni, mint a depresszió, a droghasználat és a szexualitás.[17] A későbbi kutatások szintén arra jutottak, hogy például a profilképekből is lehet következtetéseket levonni a személyiségre[18] és a szexualitásra vonatozóan.[19] Nem is beszélve arról a tényről, hogy a MindGeek – az olyan pornóoldalak anyavállalata, mint a Brazzers vagy a Pornhub – a következővel kérkedik a weboldalán: „A felhasználó minden cselekedete a világhálón számos adatpontot generál. Ezek az adatpontok gondos elemzéssel fontos információkkal szolgálhatnak a termékekről, illetve arról, hogyan használják fel őket az ügyfelek."[20]

Mindez nem kellene hogy meglepetésként érjen minket. A Cambridge Analytica-ügy óta teljesen egyértelmű, hogy az ártalmatlan közösségi médiás adatokból meg lehet tippelni a politikai preferenciát. A demokraták például többet tweetelnek az érzésekről, míg a republikánusok a csoporttagságról.[21]

Egy tudományos kutatás szerint a személyiség szerint célzott reklámok akár 40 százalékkal is emelhetik a kattintások számát, és 50 százalékkal az eladásokat.[22] A hatásukat már a politikában is bizonyították. Egy korai randomizált kontrollált vizsgálat során, amikor is a 2010-es amerikai kongresszusi választások során politikai mozgósító üzeneteket juttattak el 61 millió Facebook-felhasználóhoz, kiderült, hogy ezek közvetlen hatást gyakoroltak a politikai önkifejezésre, az információkeresésre és a való életbeli szavazási magatartásra.[23] Egy másik kutatás szerint a személyre szabott politikai hirdetések akár 70 százalékkal is jobb teljesítményt értek el a véletlenszerű vagy általános stratégiánál.[24] Ez igazából nem meglepő, hiszen a közösségimédia-platformok bevételi modellje azt

a feltételezést követi, hogy a szponzorált üzenetek és reklámok képesek megváltoztatni felhasználóik vásárlási szokásait. A ránk és a kormányokra leselkedő veszély az, hogy az MI a demokrácia és az átláthatóság „fekete dobozává" válik.

A kötelező digitális azonosítók, az „oltási igazolványok" és a digitális jegybankpénz (CBDC) már a küszöbön várakoznak. Az IMF javaslata szerint a keresési előzményeket kellene használni a hitelképesség felméréséhez.[25] Ilyen személyes adatokat már felhasználtak Kanadában a tüntetők bankszámláinak befagyasztására, illetve világszerte a nem beoltottak repülésből, éttermekből és más helyszínekről való kizárására. Mennyire lenne könnyű a kormányok számára, hogy a vírusok visszaszorítására szolgáló technológiát a virális eszmék elnyomására használják fel?

Rejtsd el a nyomaidat

Természetesen azt akarod, hogy a közösségimédia-platformok a lehető legjobban ismerjenek téged, hogy hasznot húzhass a pontos album- vagy könyvajánlókból, esetleg a barátaid javaslataiból, valamint a hasznos szakmai kapcsolatokból és a kedvenc témáidról szóló cikkekből. De ha meg akarod tartani a magánéleted és a névtelenséged, nem hagyhatsz erős digitális lábnyomot. Mit tehetsz?

Tracey Follows jövőkutató és író éveken át dolgozott Big Tech vállalatokkal. A fiatal embereken végzett kutatásából az derült ki, hogy nem mindig adnak pontos információkat a platformoknak. Ezzel nem arra akar célozni, hogy olyan hamis adatokkal tömjük a platformokat, amelyekkel megsértjük a szolgáltatási szerződést, de a fiatalabb generációtól megtudta, hogy ha több fiókjuk is van, különféle profiladatokkal, akkor új információkhoz jutnak hozzá: „Azt mondták, nem mindig őszinték. Például nem adják meg a valódi születésnapjukat. Meg akarják nehezíteni a platformoknak, hogy bedugják őket egy dobozba."

Amikor a pszichológiai befolyásolás szakértőjét, Jenny Radcliffe-t megkérdezték, hogyan védekezhetnek az emberek a manipuláció ellen, egyértelmű választ adott: „Ne osszák meg online az életük minden részletét. Válogassák meg a közönséget, amelyik láthatja a bejegyzéseiket. A csalók még azt is fel tudják használni, ami visszatükröződik egy napszemüvegen vagy borosüvegen. Az emberek minden szeptemberben az iskolán kívül készült fotókat tesznek fel az iskolai egyenruhát viselő gyerekeikről. Így már tudom is, melyik iskolába járnak a srácaid, és hol laksz. Tudom, milyen boltok vannak a közelben. Minden apró kis információ ismerősebbé és személyesebbé teszi a későbbi megkeresést, aminek valószínűleg be is fogsz dőlni."

A több fiók létrehozásának gyakorlata már önmagában is érdekes kísérlet, de a személyes és szakmai fiókok közötti közösségi médiás higiénia gyakorlása azt is jelenti, hogy egy lépéssel a platform prediktív képessége előtt jársz.

Miközben a kutatásokat végeztük ehhez a könyvhöz, egyikünk követni kezdett egy randiszakértőt az Instagramon – jegyezzük meg gyorsan, pusztán kutatási megfontolásból. Egyből kaptunk további videókat hasonló, harmincas éveikben járó, borostás, romantikus és érzelmi fejlődéssel kapcsolatos tanácsokat osztogató férfiakról – többet is, mint amire valaha vágytunk. Megtanultunk óvatosnak lenni a kedveléssel és a követéssel, illetve a tartalom hosszabb ideig történő nézésével. Az agresszívabb platformok nagyon szívesen keverik össze a kíváncsiságot a bizonytalansággal. A „homokozó" keresőfiókok létrehozásával többféle érdeklődésedet is kielégítheted, a keresztszennyeződés veszélye nélkül.

Ha a személyiségedre vonatkozó finomabb algoritmikus következtetéseket nem vesszük figyelembe, már a nem megváltoztatása is sokat számít. A saját kis személyes vizsgálatunkban egy női Facebook-fiók szolgált a kozmetikai műtétekkel, sminkeléssel és alakformálással kapcsolatos reklámok gyűjtőhelyéül. (Nagyon könnyű átlátni, hogy a lányok önbecsülését hogyan kezdi ki a közösségi média.) Amikor a fiók nemét

férfira változtattuk, a reklámok egyik napról a másikra megváltoztak, máris feltűntek a garázsok, autók és üzleti alkalmazások. Annak ellenére, hogy a Facebook „Bemutatkozás" része tág teret enged a gender meghatározásának, úgy tűnik, a nemi sztereotípiák továbbra is élnek és virulnak, amennyiben a hirdetésekről van szó. Ezt valószínűleg algoritmusok vezérlik, mert a férfiak hajlamosabbak többet foglalkozni a garázsukkal és hasonlókkal, de ez meglehetősen pontatlan eszköz, ami talán nem is illik személy szerint hozzád.

A több fiók létrehozása mellett azt is érdemes megfontolnod, milyen gyakran lájkolsz tartalmakat. Kielégítő érzés jelezni a lelkesedésed és a támogatásod, de ezzel ablakot nyitsz az agyadra a techcégek előtt. Egy kutatás szerint egy számítógépes modell már tíz lájkolás alapján sokkal pontosabban meghatározta a célpont személyiségét, mint a saját munkatársai.[26] Minél bőkezűbben lájkolsz, a Facebook annál jobban fog ismerni. Ha 300 alkalommal kattintasz a gombra, a Facebook jobban fog ismerni, mint a házastársad. Talán még a szexuális irányultságodra is előbb rájön, mint te magad. Képzelj el egy olyan forgatókönyvet, ahol a Facebook a lájkolások és a viselkedés alapján rájön, hogy egy 13 éves gyerek meleg, még jóval azelőtt, hogy erre ő maga ráébredne. Szabad-e a Facebooknak lelepleznie téged, *saját magadnak?*

De a kérdés, amit talán szükséges lenne feltennünk, valójában az: le kellene-e leplezni a közösségi média algoritmusait? A kormányok támogatják a közösségi média legalizálását, de az átláthatóságot nem erőltetik. Mint láthattuk, az algoritmusok nagyon jól ismernek minket, mi viszont nem ismerjük eléggé őket.

Az algoritmus istenei

A platform kinézete központi jelentőségű abból a szempontból, hogy az emberek mit látnak és tapasztalnak a közösségi médiában, és a plat-

formok soha nem semlegesen tálalják a tartalmat. A legtöbb U2U (felhasználótól felhasználóig) platformnál algoritmusokat használnak arra, hogy minden egyes felhasználó számára személyre szabott környezetet hozzanak létre. Ez üzleti lehetőségeket is kínálhat, de elvezethet a tartalom mesterséges felnagyításához is, az úgynevezett „nyúlüregekhez", amelyek az emberek természetes hajlamait és megszállottságait táplálják, miközben potenciálisan háttérbe szorítják a valódi tartalmat.

Az algoritmusok ezenkívül olyan titkos szerkesztők is, amelyeket az online világ szerint nem szabadna értened – befolyásolják, hogyan választják ki és publikálják a hírügynökségek a sztorikat. „Mielőtt eldöntöd, publikálsz-e valamit, át kell gondolnod, tetszeni fog-e az algoritmusnak – mondja egy névtelenséget kérő közösségimédia-szerkesztő, aki egy 24 órás hírcsatornánál dolgozik. (Nem árulja el a kilétét, mert a munkája a technológiai platformokkal ápolt kapcsolatától függ.) – Ha nem tetszik, akkor nem fog jól teljesíteni. Sajnos az algoritmusok nem mindig vannak összhangban a végfelhasználóval, aki úgy érzi, problémái nem találnak meghallgatásra a tartalom megjelentetőjénél."

Ahelyett hogy a tartalmat időrendi sorrendben adná át a végfelhasználónak, a közösségimédia-cégek algoritmusokat telepítenek, amelyek fontossági sorrendet állítanak fel, vagy különféle tényezők alapján elfedik a tartalmat. Hogy egy bejegyzés hány hozzászólást, megosztást és lájkot generál, meghatározza, milyen támogatással terjesztik a Twitteren, a Facebookon vagy az Instagramon. De vannak olyan aggodalmak is, hogy a platform politikai és ideológiai preferenciái is alakítják azt, amit online láthatunk. Míg maguk a platformok azt állítják, nem ez a helyzet, senki nem tudhat biztosat, mert az algoritmusok szigorúan védett titkok maradnak.

„Csak akkor veszed észre, hogy melyik tartalom megy jól, és melyik nem, amikor mindennap közzéteszel egyet vagy többet – magyarázza a közösségimédia-szerkesztő. – Ezt szinte tudat alatt regisztrálom, mert nemcsak kilenctől ötig dolgozom, hanem mindig figyelek, folyamatos

visszacsatolási hurokban vagyok. A bejegyzések teljesítménye nem teljesen organikus, mert van még valami, ami közrejátszik: az algoritmusok."

Véleménye szerint a környezetvédelmi jellegű tiltakozások „feljebb kerülnek" a Twitter idővonalán – „az XR [Extinction Rebbelion] tartalmak úgy szárnyalnak, mint egy rakéta" –, míg a migrációs és faji jellegű hírek lefelé. A gyermekbántalmazással kapcsolatos híreket minden platformon hátrasorolják, mert az algoritmus összekeveri a pedofíliával, és ilyen félresikerült módon próbálja megóvni a felhasználókat. Ideológiai, politikai és biztonsági megfontolások határozzák meg, melyik tartalmat kapod meg.

A közösségimédia-szerkesztő azt állítja, tapasztalatai szerint a Twitter nem nagyon akar beszélni arról, hogyan működnek az algoritmusok. A Facebook már sokkal nyitottabb, és a cég egy képviselője azt mondta neki, az algoritmusok továbbfejlődtek, és nem tudják, miért, de „egy kicsit olyan az egész, mint a gépek felemelkedése a *Terminátor*ban".

A Facebook vágya a jelentőségteljes interakcióra olyan tartalmakhoz vezetett, amelyek egyszerre idéznek elő ellentmondásokat és megosztottságot. „Ha tudod, hogyan működnek az algoritmusok, akkor ki is tudod aknázni őket – mondja egy médiaguru, akit első vonalas médiacégek, politikai kampányok és FMCG (gyorsan forgó fogyasztási cikkek) márkák is szoktak alkalmazni. – A tartalmat szándékosan megosztóra gyártják, általában érzelmi reakciót és konfrontációt váltanak ki. Az én feladatom, hogy a legjobb eredményt érjem el ügyfeleim számára. Engem mutatók és adatok alapján ítélnek meg. Nem azért vagyok itt, hogy az emberek jobban érezzék magukat. Az ügyfeleim az elérésben és az eladásban érdekeltek. Nem érdekli őket, hogy ettől az embereknek jó napjuk lesz-e." Az érzelmi tartalom kihat a racionális gondolkodásodra, és nagyobb eséllyel esel bele az interakció csapdájába. Legyen teljesen egyértelmű: a közösségimédia-platformok azt akarják, hogy szélsőséges érzelmeket élj meg, és azok alapján cselekedj.

Az Egyesült Királyság kormánya a jelek szerint elszalasztott egy lehetőséget arra, hogy foglalkozzon a közösségimédia-platformok egyik legégetőbb problémájával: az algoritmusok működése mögötti titkolózással. Az online biztonsági törvény egyik tervezetében megtalálható az a javaslat, hogy a törvényhozók kapjanak felügyeleti jogot az algoritmusok auditálására, ellenőrzésére és szabályozására. Vajon elég ez? Ha az internet annyira ártalmas – márpedig a törvénynek ez az alapfeltevése –, akkor talán az algoritmusok alkalmazását is fel kellene tüntetni a kezdőlapokon, mint az egészségügyi figyelmeztetéseket a cigarettásdobozokon. Ahelyett hogy mi próbálnánk kitalálni az algoritmusok működését, és megfelelni nekik, inkább hagyjuk, hogy azok feleljenek meg nekünk.

Képzeld el a következő hipotetikus megoldást: kikötsz egy közösségimédia-platformon, és a főmenüben (vagy egy felugró ablakban) meglátsz egy közleményt az algoritmusok alkalmazásáról. Ha rákattintasz, kapsz egy felhasználóbarát tájékoztatót arról, hogyan hatnak az algoritmusok a platformmal és a tartalommal való interakciódra. Ez a magyarázat tartalmazna minden fontos jellemzőt, és a törvényhozó szerv gondoskodna róla, hogy a leírás teljes legyen. Az algoritmusok használatát és funkcionalitását úgy ismertetnék, mint a csomagolt élelmiszereken az összetevők listáját. A komponensek hatását teljeskörűen leírnák, ahogy az ételeken is ott van a tápanyag-összetétel, vagy ahogy az éttermekben közlik a fogások kalóriaértékét.

Ez egy egyelőre nem létező, feltételezett megoldás, bár egyszer eljöhet az ideje. Egy bírósági döntés Japánban precedenst teremthetne, és arra kötelezhetné a Big Tech cégeket, hogy felfedjék algoritmusaikat. A Hanryumura, egy koreai stílusú BBQ étteremlánc sikeresen érvelt azzal, hogy a Tabelog módszere a vendégértékelések összesítésére komoly károkat okozott több kirendeltségüknek.

Valamikor kisétáltál egy újságosstandhoz, és elvetted a kedvenc lapodat, vagy végigfutottad a főcímeket, és kiválasztottad a neked tetszőt.

A lényeg, hogy minden újságot jól lehetett látni. Hogy mit akarsz elolvasni, azt egyedül te, és csakis te döntötted el – és persze a kiadók. „Az emberek nem érezhetik magukat biztonságban információ nélkül – mondta az alapító atya, Thomas Jefferson. – Ahol szabad a sajtó, és mindenki olvashat, ott biztonság uralkodik."[27]

Manapság a közösségi média és a keresőcégek az újságosstandok sokkal kifinomultabb változatai, egyes tartalmakat feljebb, másokat lejjebb sorolnak az idővonaladon, attól függően, hogy szerintük merre mutat az érdeklődésed, és mi a céges és politikai irányultságod. Ezek fontos információk. Egy friss kutatás szerint az amerikai felnőttek több mint fele leginkább a közösségi médiában olvas híreket, és több mint harmaduk rendszeresen használja a Facebookot ilyen célra.[28] Az Egyesült Királyságban hasonló a helyzet, a felnőttek fele a közösségi médiából tájékozódik, és a felnőttek 35 százalékánál a Facebook a leggyakrabban használt hírforrás.[29]

Amikor Aldous Huxley a *Visszatérés a szép új világhoz*-ban megírta, hogy „a technológiai fejlődés ártott a Kis Embernek, de segített a Nagy Embernek", a hatalmas kommunikációs iparágra célzott, amely abban az időszakban még nem foglalta magában az internetet.[30] Azt jósolta, hogy a kommunikáció modern módszerei a független gondolkodás hiányát és a parancsok kritikátlan elfogadását fogja eredményezni. Ezt mindenáron meg kellene próbálnunk elkerülni, és felelősséget kell vállalnunk saját kritikus gondolkodásunkért.

Ami a mostani időszakot illeti, csak korlátozott képességekkel rendelkezel az algoritmusok lekapcsolására, ami a Twitteren és a Facebookon is helyreállítja a kronológiai sorrendet az idővonaladon. (Legalábbis amennyire tudjuk, hiszen az algoritmusok használatáról nem nyilatkoztak.) De hasznos lehet az is, ha tudatosan kiegyensúlyozod a hírforrásaidat a politikai spektrum ellenkező oldalairól, és igénybe veszel más forrásokat is, például a televíziót, a rádiót és a jó öreg újságosbódét. Amíg még léteznek.

Az emberi beavatkozás és elfogultság beszüremlik az automata rendszerekbe is. A Twitter azt mondja: „Hisszük, hogy a valódi változás a párbeszéddel kezdődik. Itt számít a hangod. Gyere, és együtt megtesszük, ami helyes (és nem azt, ami könnyű), hogy a közbeszédet szolgáljuk." Sajnálatos módon nem tudjuk, hogyan „szolgálja" a Twitter a közbeszédet. A cég állítása szerint nem manipulálja az idővonalat, és nem alkalmaz árnyéktiltást (fiókok és tartalmak lejjebb sorolását), de a kiszivárgott, és a Project Veritas által közzétett videók szerint a Twitter alkalmazottai nem igazán tartják be az ígéretüket.[31] A könyv írásának idején Elon Musk, a Twitter új vezérigazgatója olyan dossziékat hoz nyilvánosságra (ezek az úgynevezett „Twitter-akták"), amelyek szerint a cég vezetői árnyéktiltással, keresési feketelistázással és „láthatósági szűréssel" lejjebb sorolták az általuk nem kedvelt tartalmakat és fiókokat. Vannak arra utaló nyomok is, hogy a Twitter stábja nem hivatalosan együttműködött a Fehér Házzal a titkos feketelistázásban.

A kormányok talán azért nem invesztálnak komolyabban abba, hogy megköveteljék a Big Tech cégektől az algoritmikus metodológia tisztázását a közvélemény felé, mert szorosan együttműködnek ezekkel a vállalatokkal. A Google például olyan programokat is kipróbált, amelyek célja, hogy a kormányzattal együttműködő ügynökségek által készített ellennarratív videók könnyebben fellelhetők legyenek. Jól példázza ezt a következő idézet az openDemocracytól:

> Hogy egyértelmű legyen, mit jelent ez a gyakorlatban, képzelj el egy internetfelhasználót, akire ráillik a „befolyásolható, fiatal muszlim" profil (a Prevent-modell szerint). Emberünk a Google segítségével rákeres a „szíriai háború" kifejezésre (vagy rákattint egy ilyen témájú Facebook-hivatkozásra), ahonnan átterelik a Breakthrough „Nyisd ki a szemed: az ISIS hazugságai" kampányára. Ahogy azt a Snowden által kiszivárogtatott iratokból tudjuk, ezek a keresések rögzítésre kerülnek, és a titkosszolgálat kivizsgálja őket.

Mindennek a szimbolizmusát nem lehet alábecsülni. Az egyikfajta „propaganda" eltávolítása, és egy másik hirdetése a kormány – vagy kormányzati támogatású civil szervezetek, alvállalkozók – utasítására nagyon messze áll attól a szólásszabadságot és esélyegyenlőséget hirdető eszménytől, amit a Szilícium-völgy el akar hitetni velünk.[32]

Tracey Follows szerint az emberi beavatkozás a közösségi médiában egyre súlyosabb mértékű, mert szoftvermérnöki világban élünk – és a mérnökök úgy vélik, rendelkeznek a *társadalom* manipulálásának képességével is. „Évtizedeken keresztül olyan Big Tech cégekkel dolgoztam, mint a Google és a Facebook, és észre kell vennünk, mennyire ideológiavezérelt a többnemzetiségű vállalatok felső vezetése. Adaptálják a globalista célokat. Ez első pillantásra jó dolog, de ezek az ügyek a céges szűrőn keresztül beépülnek a platformokba."

A stáb – beleértve a szoftvermérnököket, a cégvezetést és a humán tartalommoderátorokat – politikai és személyes ideológiái befolyásolják bizonyos nézőpontok fel- vagy leminősítését. Ennek az emberi esendőségnek megvan az a képessége, hogy a virtuális és kiterjesztett valóságba átlépve még jobban felerősödjön, miközben a környezetbe még több erkölcsi kódot és értéket programoznak.

A „guglizás" ma a keresés szinonimája, és fontos része a modern kori szakmai és személyes funkcionalitásnak. 2004-es alapítói levelükben – a részvényeseknek írt „tulajdonosi úrmutatóban" – Larry Page és Sergey Brin azt állították, keresési eredményeik „elfogultságtól mentesek és objektívek". Manapság a keresés egyre inkább átpolitizált, és befolyásolják a reklámok, a szponzorálás és a fizetett optimalizálás. A „keresőmotor manipulációs hatásairól" végzett kutatás kiderítette, hogy a Google keresésénél a politikai jelöltek rangsorolása akár 20 százalékkal is eltolhatja a határozatlan választók szavazási preferenciáját.[33]

A Big Tech cégek a közbiztonság nevében, de konzultáció vagy elszámoltathatóság nélkül önkényes lépéseket tettek annak érdekében, hogy a Covid–19-járvány idején elejét vegyék a hamis hírek terjedésének. Ezt elméletileg a közjó érdekében tették, de követtek el hibákat.

A Google bizonyos jóváhagyott tartalmakat tudáspanelek segítségével a keresési eredmények tetejére helyezett, és eltávolította a Coviddal kapcsolatos téves információkat, valamint a vírusra vonatkozó applikációkat törölt a Google Play Áruházból, és a YouTube-ról is leszedett néhány videót.[34] A Facebook cenzúrázta azokat a történeteket, amelyek szerint a Covid mesterségesen létrehozott vírus, és egy laborból került ki, majd hirtelen felhagyott ezzel a gyakorlattal. A YouTube hasonlóképpen szűrte a videókat, amelyekben azt állították, hogy a maszkok hatástalanok, majd itt is abbahagyták az ellenőrzést. Ezek a változások jól tükrözik a tények, vagy legalábbis az elfogadott tények változását. Ha a téves információ hiteles információvá válhat, akkor vajon eredetileg téves információ volt egyáltalán?

Carl Heneghan professzor a *The Spectator*ban publikált egy cikket a mérföldkőnek számító dán randomizált kontrollált kísérletről a maszkokról, amelyet a Facebook „hamis információnak" bélyegzett. A cég 2020-ban azzal kérkedett, hogy amikor az emberek ilyen figyelmeztetést látnak, 95 százalékban nem kattintanak a bejegyzésre.[35] Carl Heneghan professzor körzeti orvos, klinikai epidemiológus és a Kellogg College ösztöndíjasa, valamint az Oxfordi Egyetem Bizonyítékalapú Gyógyászati Központjának igazgatója, és a *BMJ Evidence-Based Medicine* című könyv főszerkesztője. A tudománynak elméletileg bátorítania kellene az érdeklődést, a vitát és az eltérő álláspontok ütköztetését. Ha ő nem elég kvalifikált ahhoz, hogy egy randomizált kontrollált vizsgálatról írjon, akkor ki?

Talán már *téged* is cenzúráztak anélkül, hogy tudnál róla. Az „árnyéktiltás" (amikor a keresési eredményeket elfedik) fogalma nemrég még összeesküvés-elméletnek vagy álhírnek számított. Ám egy 2021. szeptemberi blogbejegyzésben a Facebook elismerte, hogy árnyéktiltást

alkalmazott bizonyos fiókoknál, amelyeket álhírek terjesztésével gyanúsítottak, bár a cég ezt „tartalom-rangsorolásnak" és „csökkentett terjesztésnek" nevezte.[36] Bárkinek a fiókját hatékonyan el lehet némítani, ha hamis információt oszt meg, vagy olyan tartalmat, ami „széles körű nemtetszést" vált ki, szenzációhajhász vagy provokatív, még ha nem is szegi meg a törvényt vagy a közösségi irányelveket.

Lehet, hogy bejegyzések, videók és történetek millióit cenzúrázzák tévesen? Kiben bízhatunk, hogy teljes bizonyossággal megmondja, melyik információ jó, és melyik rossz? Tedros Adhanom, az Egészségügyi Világszervezet főigazgatója mondta: „Nemcsak a járvány, hanem egy információs járvány ellen is küzdünk. A hamis hírek sokkal gyorsabban és könnyebben terjednek, mint ez a vírus, és legalább olyan veszélyesek." Az Egyesült Királyság Királyi Természettudományos Társaságának jelentése szerint azonban nem utalnak meggyőző bizonyítékok arra, hogy a nagyobb platformokon a „sértő tartalmak" eltávolítása csökkentette volna a károkat, sőt a figyelmeztetés még az internet legelérhetetlenebb zugaiba is elvitte a téves információt, és fokozta a hatóságokkal szembeni bizalmatlanságot.[37]

Ha nem kizárólag a szinte monopolhelyzetben lévő Google-ra támaszkodunk, hanem különféle keresőmotorokat használunk, más-más eredményt kaphatunk – de még így sem garantált a teljes biztonság. A DuckDuckGo – azok kedvence, akik el akarják kerülni a Google magánéletet sértő keresőit – bejelentette, hogy „leminősítéssel" fog harcolni az orosz dezinformáció ellen. A keresőmotor üzemeltetői azzal próbálták igazolni döntésüket, hogy különbséget tettek a „leminősítés" és a direkt cenzúra között, és úgy ítélték meg, hogy a félretájékoztató oldalak tartalma alacsonyabb minőségű. De mi van, ha valamiért – és erre többféle okod is lehet – te pontosan ezt akarod? Talán tudni szeretnéd, hogyan tudósít az orosz állami média az ukrajnai háborúról. A keresőmotorok feladata úgy dönteni, hogy ezt megnehezítik számodra? Több keresés el-

végzése különféle keresőmotorokkal, illetve a híroldalakon belüli keresés segíthet ellensúlyozni a fel- és leminősítés hatásait.

Vannak, akik tudják, hogyan játsszanak az algoritmusokkal. Ha 2022 májusa előtt történeteket akartál olvasni a Downing Street 10. alatt a lezárások idején tartott, nagy vihart kavart sajtos-boros partikról, és rákerestél a „Boris Johnson sajt" szavakra, a várt eredményt kaptad. Ám 2022 májusa után ugyanez a keresés már Boris Johnsonnak azt az interjúját adta ki első helyen, amikor azt mondja, nem tud otthonról dolgozni, mert a sajt és a kávé túlságosan elvonja a figyelmét. A Google lejjebb minősítette a lezárást megszegő, borozgatós partik képeit, és a helyére betette a történeteket a kissé bogaras, de szerethető BoJóról, aki a nyálát csorgatja a sajtra és a kávéra.

Gareth Morgan, a Liberty SEO (keresőmotor-optimalizálás) és Digitális PR vállalat alapítója úgy véli, ez jó példa arra, hogyan alkalmazzák a kommunikációs szakemberek ügyesen a keresőmotor-optimalizálást. Azzal, hogy kitették ezt a furcsa sztorit a sajtról – amit a média mohón fel is szippantott –, a régebbi történet hátrébb sorolódott a keresési eredményekben.

Morgan szerint

> a számos bizarr történet BoJóról, és a sajtos sztori nem az egyedüli példái a hírnévmenedzselésnek. Az őrült személyiségek egészen őrült dolgokat is megúszhatnak. Emlékeztek arra, amikor Boris Johnson borosdobozokat úgy festett ki, hogy buszokra hasonlítsanak? Talán így próbálták lejjebb szorítani a brexit-buszról szóló történetet. Érdemes elgondolkodni rajta, hogy az interjúk során adott bizarr válaszai valójában gondosan kiszámított üzenetek, amelyeket a tanácsadói javasoltak, hogy megváltoztassák az online narratívát.

Mivel a hírnévmenedzserek megpróbálják „kisajátítani" a Google első oldalát, Morgan azt javasolja, az Eszközök menüben válaszd a „Szó szerint" keresést az „Összes találat" helyett. És inkább a Google keresési eredmények második-harmadik oldalánál kezdd a vizsgálódást. És végül, a nagyon furcsa történeteknél kezdj el gyanakodni. Lehet, hogy csak egy kibermágus trükkje, és azt a célt szolgálja, hogy összezavarjon és elvonja a figyelmed a „valódi" sztoriról. Ahogy Morgan megjegyzi: „Ha Boris Johnsonnak van egy teljesen őrült, bizarr sztorija, vajon milyen múltbéli eseményt próbál takargatni vele?"

A botosztagok

A közösségi médiát automatizált fiókok, úgynevezett botok is használják. Ezek egyedüli rendeltetése az online narratíva formálása az információk vagy dezinformációk erősítésével, vagy hiteltelenítésével. Amikor fiókok csoportjai (néha botosztagoknak is nevezik őket) ugyanazt az üzenetet osztják meg, vagy ugyanazt a bejegyzést retweetelik, az az üzenet felerősítését eredményezi, gyakran politikai célból. Más szóval, ez is a propaganda egy formája. Nem mindig könnyű észrevenni vagy azonosítani a mögötte álló erőt, de súlyos problémát jelent. A becslések szerint a Twitter-fiókok 9-15 százaléka bot.[38]

Egy 2017-es, „Hogyan gyárt a kínai kormány közösségimédia-bejegyzéseket stratégiai elterelés céljából, elkötelezett vita helyett?" című tanulmány becslése szerint a kormány 250 000-2 000 000 kínai embert bérelt fel, hogy körülbelül 448 millió „hamis" médiabejegyzést gyártsanak évente.[39] Ezek a titkos kormánypárti szószólók átlagos embernek tettetik magukat, miközben a Kínai Kommunista Pártnak „megfelelő irányba" terelik a beszélgetéseket. „50 centes hadseregnek" is nevezik őket, mert állítólag ennyit kapnak minden bejegyzésért.

A Propublica cég elemezte a hamis és ellopott Twitter-fiókokat, és több mint tízezer, gyaníthatóan hamis fiókot talált, amelyek Hongkonggal kapcsolatos propagandát terjesztettek.[40] Ezek a fiókok később átváltottak Hongkongról a Covid–19-re. Az üzeneteiket nem a Kínában élő kínaiaknak címezték, hiszen a Twittert ott blokkolja a Nagy Tűzfal. A kínai nyelvű üzenetek célpontjai a tengerentúlon élő kínaiak voltak, de sok tweet angolul íródott. Ezeket nekünk szánták. Segítségükkel nem hivatalos PR-kampányt folytattak a kínai kormányzat járványkezelése mellett.

Kutatók egy évtizeden át vizsgálták a botokat, és a közösségi média egyik legnagyobb veszedelmének tartják őket. A Twitter Elon Musk általi felvásárlását is hátráltatta a platform botfiókjainak száma körüli vita. Ahogy fejlettebbé váltak a botfelderítő módszerek, úgy fejlődtek a botok is, és a harc ez ellen a jelenség ellen meglehetősen nehéznek bizonyult. Egy 2017-es kutatásból kiderült, hogy „jelen pillanatban sem a Twitter, sem az emberek, sem a legmodernebb applikációk nem képesek pontosan detektálni az új közösségi spambotokat".[41]

A bothasználat nem korlátozódik Kínára. A Kremlnek is vannak botjai. A botok ott vannak az egész világon, minden politikai nyomásgyakorlásnál. Egy olasz botelemzés arra a megállapításra jutott, hogy a botok kapcsolatban állnak minden politikai párttal (ami nem jelenti, hogy azok irányítják őket), különféle sajtótermékekkel, futballkommentátorokkal, és még a katolikus egyházzal is.[42] Nagyon nehéz kideríteni, kik állnak az egyes botkampányok mögött.

Különös módon e fejezet írása közben Laura észrevette, hogy a Twitteren egy szervezett botkampányban az ő egyik cikkéből idéztek. A nemi visszaalakításról szóló cikkből vett idézetet, amely eredetileg a *The Sunday Times*ban jelent meg, J. K. Rowling tweetelte 2020. július 12-én: „Attól tartok, a nemi visszaalakuláson átesett nők, akikkel interjút készítettem, egy probléma korai előrejelzői. Nemcsak a nemi visszaalakulás, hanem a női lét szempontjából is. Valamilyen kombinációban mindannyian túl

nehéznek, túl veszélyesnek vagy túl visszataszítónak találták, hogy nőként létezzenek – Laura Dodsworth."

Akkoriban valódi fiókok tweetelték tovább, de majdnem két évvel később, 2022 májusában fiókok tömege kezdte tweetelni ugyanezt az idézetet, Laura nevével. Miért, és mi célból?

Laura értesítette a Twittert a botkampányról, és a következő kérdéseket tette fel: Hogyan jelenthetik az emberek a gyanítható botkampányokat? Mit tesz a Twitter ezekkel a gyanítható botokkal és a szervezett kampányokkal? A Twitter szerint hány botfiók működik a platformon, és mekkora tartalmat generálnak? Hogyan tudja megállapítani a Twitter, ki áll a kampányok mögött? A Twitter nyomoz egyáltalán a szervezett kampányok gazdái után?

Egy Twitter-szóvivő azt felelte, nem vállalkozik interjúra, nem is válaszolt a kérdésekre, és törölte a botfiókokat.

Honnan tudtuk, hogy botok voltak? Először is, a Twitter ezt határozottan igazolta a törlésükkel. Másodszor, bár a kifinomultabb kampányokat nem mindig könnyű azonosítani, ezek a fiókok magukon viselték a klasszikus jegyeket, a rajzfilmavatároktól kezdve a többi fiókkal ápolt minimális kapcsolattartásig, vagy annak hiányáig. Ez az „osztag" kizárólag NFT-kről (nem helyettesíthető tokenek) írogatott, vagy megemlítették őket a bemutatkozásukban, és sokat tweeteltek Elon Muskról, a Teslárol, a NASA-ról és Joe Biden elnökről, ráadásul az első tweetjeiket 2022 nyarának elején küldték el.

Hogy miért hozták létre ezeket a fiókokat, ki az ötletgazda, és miért ezt az idézetet választották ki, örök rejtély marad.

Dennis (nem ez a valódi neve) révén, aki egy olyan ügynökségnél volt alkalmazott, amelyik az Egyesült Királyság kormánya alá tartozó Kutató, Információs és Kommunikációs Egységnek (RICU) dolgozott, betekintést nyerhettünk a botkampányok felépítésébe. Az egység kifejezett célja, hogy stratégiai kommunikációval „változást idézzen elő a viselkedésben és a hozzáállásban". Együttműködik külsős vállalkozásokkal

is, hogy ezeket a célokat ne lehessen az Egyesült Királyság kormányához kötni, és rejtve dolgozik az emberek gondolkodásmódjának átalakításán, mégpedig kiválasztott, „alulról szerveződő és civil szervezeteken keresztül". „A kormány pénzügyi és technikai támogatást nyújt a multimédiás kampányok megszervezéséhez, amelyek »alulról szerveződőként« tüntetik fel magukat."[43]

Amikor Dennis az RICU-val szerződésben álló ügynökségnek dolgozott, közösségimédia-fiókokat kezeltek – ezek nem trollfarmok voltak, hanem közösségimédia-identitásokat elemeztek és Twitter-profilokat építettek fel, hogy hitelesnek tűnjenek:

> Az első időszakban nem trollfarmokat futtattunk, hanem hivatalos közösségimédia-fiókokat menedzseltünk. A technológia sokat fejlődött az én időm óta. Nem lepne meg, ha ma már annak az orosz dezinformációs botkampánynak a másolatát használnák, ami miatt annyira aggódtak. Volt egy prezentációnk azokról a Twitter-közösségekről, amelyeket az ügynökség el akart érni. Egy nő tartotta, aki magas beosztásban dolgozott az ügynökségnél – magániskolába járt, középosztálybeli családban nőtt fel, valószínűleg Claphamben lakott. Mindig „muszlim futballszurkolókról" beszélt. A futballklubok címerei egyfajta identitást jelképeznek, de ő csak „szurkolóknak" látta ezeket az embereket. Időről időre megfigyelhető, hogy a futballal foglalkozó profilok feltűnnek a vitát generáló híreknél, például az „oltásellenes" történeteknél, és furcsa, hogy hozzá is szólnak a témához. Azoknak az embereknek, akik ezeket a kampányokat vezérlik, láthatóan fogalmuk sincs róla, hogy a futballrajongók nem állandóan az oltásokról beszélgetnek, és az ilyen botkampányoknak van valami mesterséges felhangjuk.

Ha figyelembe vesszük a kampányt, amelyikben Laurától idéztek a visszaalakuló személyekről, ez vajon nem azt jelenti, hogy valaki, vagy valamilyen ügynökség azt gondolja, azok az NFT-gyűjtők, akik támogatják a Barcelona FC-t és nagyra tartják Elon Muskot, valószínűsíthető támogatók? Ez elég kevéssé hihető. Mindenesetre elég mesterséges volt ahhoz, hogy felkeltse a figyelmünket.

Lehet, hogy ezek a botok a hattechnika egyikét alkalmazták, amelyek állítólag alkalmasak a közvélemény online befolyásolására.[44] Az „elterelés" az, amikor a témával össze nem függő hozzászólások tömegével „kiszorítják" a közvélemény látóteréből és elméjéből a kritikus véleményeket. A „konszenzustörésnél" úgy teszik immunissá az embereket a szemben álló érvekre, hogy hamis fiókkal az érv gyengébb verzióit tárják elő, majd számos másik fiókkal darabokra szedik azt, így a vitában a te oldalad tűnik erősebbnek. A „bosszantó trollkodás" az, amikor megtalálod a másik fél legingatagabb tagjainak érzékeny pontjait, és addig trollkodsz, amíg dührohamot nem kapnak – ezzel elvonod a másik csapat figyelmét, és a közvélemény szemében tébolyodottnak tünteted fel őket.

Szökés a *Truman-show*-ból

A közösségi média és a keresőalkalmazások át vannak itatva propagandával és félretájékoztatással (definiáld, ahogy neked tetszik), hogyan védjük tehát meg magunkat? Először is, át kell gondolnunk, hogy ennek a kitettségnek az okai legalább részben miért saját magunkban keresendők. Mivel állampolgárként lehetőséget teremtettünk magunknak saját magunk hirdetésére – főként a közösségimédia-platformokon keresztül –, mi is propagandistákká váltunk. Az elmosódott határvonalak nálunk kezdődnek.

Amikor felteszel valamit a közösségi médiára, mennyire szigorúan ragaszkodsz az igazsághoz? A Facebookon hajlamos vagy megosztani a sikereket, a vakációkat és a győzelmeket, de figyelmen kívül hagyod a kudarcokat és a depressziós napokat? Húsz szelfit készítesz, hogy kiválaszd az Instagramra a leghízelgőbbet? Alkalmazol szűrőket? Önmagadnak ez az idealizált verziója alig emlékeztet a „valódi" önmagadra?

Egy évszázaddal ezelőtt egy megrendelésre készült portré vagy önarckép órákig vagy akár napokig készült, drága alapanyagokat és tehetséget igényelt. Manapság készítesz gyors egymásutánban tíz fotót az okostelefonoddal, és ráteszel egy szűrőt. Míg a múlt portréi és a mai szelfik egyaránt lehetnek az önmagunknak való hízelgés és a propaganda egyfajta formái, a mostani próbálkozások hozzáférhetők, nagy tömegben elérhetők. Miközben komoly erőfeszítéssel próbáljuk önmagunk legcsillogóbb változatát prezentálni személyes, társadalmi és szakmai okokból, magunk is tökéletes propagandistákká válunk. Az „én"-t („self") felváltott a szelfi.

Szelfidiszmorfiáról beszélünk, amikor valaki úgy akar kinézni, mint a közösségi médiás szelfije. A kifejezést dr. Esho kozmetikai sebész alkotta meg. A közösségi média előtt ügyfelei úgy akartak kinézni, mint a magazinokban és a tévében látott sztárok. Aztán jött a közösségi média, és mindent megváltoztatott. Megadta a képességet az embereknek, hogy szűrőkkel megszerkesszék magukat. Az okostelefon kamerájának szöge szolgáltatta a torzítás első lépcsőfokát, mivel különbözött a tükörétől. A szűrők és applikációk újabb réteget adtak a valószerűtlenséghez. Megváltoztatták az emberek elvárásait azzal kapcsolatban, hogy hogyan akarnak kinézni, és illuzórikus elvárásokat támasztottak a kozmetikai sebészet irányában. „Az emberek azt akarják, hogy távolítsuk el a pórusaikat – mondja dr. Esho. – A való életben ez nem lehetséges. A képeken igen, a szűrőknek és a sminknek köszönhetően. Van, akit sokkolok azzal a kijelentéssel, hogy a pórusokat nem lehet eltávolítani. Az emberek már nem tudják, mi a valóság. Nagyobb szemet, kisebb orrot, határozottabb

állvonalat és arccsontot, íves szemöldököt akarnak. Ezek némelyikét meg tudjuk oldani, de nem mindent."

Esho ezt „Truman-show-hatásnak" nevezi, utalva az identitások nyilvános, korlátlan láthatóságára. A gyermekeink már olyan világba születnek, ahol első portréikat büszke szülőkként online megosztottuk mindenkivel. Az egész itt kezdődik. A tinédzserek eltávolítják a fényképeiket a platformokról, ha nem kapnak elég lájkot. És a skála legvégén ott van az, hogy milyen módon prezentáljuk magunkat online, így szinte lehetetlen ránk ismerni. Dr. Esho azt mondja, gyakran nem ismeri fel az ügyfeleit a konzultációkon az online profiljukhoz mellékelt képek alapján.

A lezárásoknak köszönhetően ez a jelenség átterjedt az idősebb generációra is. Eshónak most már vannak idősebb páciensei, akik úgy akarnak kinézni, mint a Zoomon látott önmaguk, mivel a különféle szűrőknek köszönhetően már hozzászoktak a csillogó szemhez és a sima, napbarnított bőrhöz.

Ám ez nem csak a kinézetről szól. A közösségi média arra is nagy nyomást helyez, hogy hogyan akarjunk *létezni*. Esho ismer egy bloggert, aki az agorafóbia határán áll, mert nem akarja, hogy nyilvánosan lássák, és összehasonlítsák a közösségi médiából ismert képpel. Vagy ami még rosszabb, ne ismerjék fel. A közösségimédia-guru is azt mondta, hogy „rengeteg influenszer elképesztő nyomásként éli meg a közösségi médiás jelenlétet. Nagyon stresszes a színfalak mögötti élet." És ezek az influenszerek befolyásolnak *minket*.

Különféle lépéseket tehetsz a hatás minimalizálása érdekében. Először is, el kell ismerned, hogy a közösségi média nem a valóság. „A mai szépségideálok nem valóságosak – mondja Esho. – A Kardashianok nem úgy néznek ki, mint a Kardashianok. Ezért senki más sem fog úgy kinézni, mint ők." Ő nem hajlandó szelfidiszmorfiás embereket kezelni, inkább tanácsadásra küldi őket.

Kiszivárgott kutatási eredmények szerint az Instagram és a Facebook pontosan tudja, milyen ártalmas környezetet jelentenek a tinédzser lá-

nyok számára.[45] A *Wall Street Journal* írt egy szintén kiszivárgott prezentációról, ami bemutatta, hogy a Facebook minden három lányból egynél csak rontott a testképzavaron. Egy másik, 2020. márciusi kutatás szerint a tinédzser lányok közel egyharmada azt mondta, amikor nem voltak megelégedve a testükkel, az Instagram miatt csak még rosszabbul érezték magukat. Aggodalomra adhat okot, hogy a saját bevallásuk szerint az öngyilkos gondolatokkal kacérkodó felhasználók 13 (Egyesült Királyság), illetve 6 (Egyesült Államok) százaléka az Instagramhoz kötötte ezeket az impulzusokat.

A közösségimédia-cégek azonnal ugranak, amikor egy cikk esetlegesen „félrevezető információt" tartalmaz, de nem sok érdeklődést mutatnak, amikor egy képet egy emberi lény teljesen valószerűtlen megjelenítésévé filtereznek. Gondolj bele, mennyiben segítenek neked egy fénykép vizuális vagy az életed megjelenítésének metaforikus szűrői. Lehetséges, hogy hosszú távon inkább csökkentik az önbecsülésedet.

Esho nagyon is tudatában van saját szerepének kozmetikai sebészként, és annak is, hogy ez milyen hatást gyakorol saját életére. Azt a döntést hozta, hogy „a győzelmeket és a vereségeket is megosztja". Másoknak is ezt tanácsolja:

> Nem kell lemenned egészen a legsötétebb, legkomorabb mélységekig, de nyugodtan megoszthatsz olyan mindennapos dolgokat, mint egy szerződés, amit nem sikerült megkötnöd, vagy egy eredmény, amit nem értél el. Ezzel nem azt fogod hirdetni, hogy egy csődtömeg vagy, hanem megmutatod, hogy képes vagy továbblépni és fejlődni, ezt pedig jó, ha mások látják. Tudnunk kell a különbséget a valódi és a hamis között. Ezért légy jelen a valódi életedben. Szagold meg a rózsákat. Legyenek meg a kis pillanataid. Ha a srácaid valami szépet mondanak neked, vagy ha valaki azt mondja, „derék munka volt", akkor a valódi életre szánd az időt, ne a közösségi médiára.

Ne zavarj!

A közösségi média ártalmas hatásai teljesen nyilvánvalóak. Akkor miért használjuk mégis annyian?

Hangjelzést ad a telefonod, kézbe veszed, és már ott is ragadtál egy órára. Vagy többre. Isten hozott a figyelemgazdaságban, amelynek elméletét Herbert A. Simon közgazdász alkotta meg. A technofuturisták azt mondják, a jövő árucikke az agyunk. Vagy egyszerűbben megfogalmazva, a közösségi médiát úgy tervezték meg, hogy addiktív legyen, a közösségimédia-cégek pedig az agyunkat akarják.

Felébredünk, megnézzük az e-mailjeinket és a közösségimédia-platformokat, aztán az időjárást és a híreket, majd kezdjük elölről az egészet. Néha két teljes ilyen cikluson is végigmegyünk, mielőtt felkelünk az ágyból. Tévénézés közben a telefonunkat nézzük, de akár az asztalnál is, egy romantikus vacsora közben. Már nem olvasunk könyveket úgy, mint régen. A közösségi médiában arról posztolunk, mit művelünk a barátainkkal ahelyett, hogy csak élveznénk magát a cselekvést. Az emberek fele azt mondja, a legnagyobb erőfeszítések ellenére is képtelen megállni, hogy ránézzen az okostelefonjára, miközben másra kellene koncentrálnia.[46] A telefonunkat kétszer olyan gyakran ellenőrizzük, mint gondolnánk. Egy kutatás szerint az emberek úgy gondolják, naponta 25 alkalommal néznek rá a telefonjukra, de ez a szám valójában 49 és 80 között van.[47]

A közösségi média a koncentrációnkra is hat. Az egyik kutatásból kiderült, hogy körülbelül 23 perc szükséges a koncentráció teljes visszanyeréséhez egy figyelemelterelést követően, és utána sokkal stresszesebbek leszünk – az okostelefonod jelzései milyen gyakran terelik el a figyelmed?[48] Nem meglepő, hogy az emberek fele úgy érzi, a koncentrálóképessége időtartama kisebb, mint azelőtt volt.[49]

Különböző vizsgálatok igazolták, hogy az okostelefonok és a közösségi média használata kihat az elmédre. Az egyikből kiderült, hogy már az okostelefon puszta jelenléte is csökkenti a rendelkezésre álló kognitív

kapacitást.[50] A kutatók azt tapasztalták, hogy a résztvevők, akiknek a telefonja a másik szobában volt, jelentős mértékben jobb teljesítményt nyújtottak azoknál, akik maguk mellett, az asztalon tartották a telefonjukat, és valamivel jobbat azoknál, akik a zsebükben vagy a táskájukban. Bár ezt a kutatást sajnos nem ismételték meg, más vizsgálatok hasonló eredménnyel végződtek. Például azok az emberek, akik keresőszolgáltatásokat használnak az okostelefonjukon, kevesebb gondolkodást áldoznak a kérdések megválaszolására.[51] Akik a múzeumokban fotóznak, azok később rosszabbul teljesítenek a kiállítással kapcsolatos kvízben.[52] Kiszervezzük a gondolkodásunkat a „zsebben hordott agynak", és ez sebezhetőbbé tesz minket a manipulációval szemben: ha nem gondolkodsz magadtól, megteszi helyetted az algoritmus.

Sokunknak van olyan ismerőse, akit maga alá gyűrt valamilyen függőség, legyen az alkohol vagy drog, szerencsejáték, étel vagy szex. De vajon hányan vagyunk hajlandóak elismerni, hogy mi is a bukottak közé tartozunk? Persze megteheted, hogy egyszerűen nem nézel rá a telefonodra. Vagy bezárod a közösségimédia-fiókodat. De nem is olyan könnyű, igaz?

A Twitter még el is ismerte a tweetelés függőséget előidéző hatását, amikor ilyeneket üzent: „csak még egy tweet, aztán lefekvés", „na még egy görgetés", „aludni később is lehet". És néhányan így is tettünk, fogpiszkálóval támasztottuk ki a szemhéjunkat, és tehetetlenül néztük a hipnotikus vízesésként ránk záduló tweeteket. Ma már egyáltalán nem tűnik olyan viccesnek.

A Twitter nem titkolt célja, hogy „mindenkinek megadja a lehetőséget az ötletek és információk létrehozására és azonnali megosztására, korlátok nélkül". A Twitter valóban nem emel korlátokat, ezért ezt magadnak kell megtenned. Az Egyesült Királyságban az emberek 73 százaléka gondolja azt, hogy állandó versengés zajlik a közösségimédia-platformok között a figyelmünkért.[53]

A közösségi média rácsatlakozik jutalmazásalapú tanulási folyamatainkra: kiváltás, cselekvés, jutalom, dopaminfröccs. A kattintásvadász

főcímek egyből bevonnak. A közösségi média videói automata lejátszásra vannak állítva. Az értesítési szimbólumok pulzálnak és hangot adnak, amivel pavlovi reflexet váltanak ki. A szeretetet jelképező szívecskés jelek csalogatnak. Az idővonalak a kaszinók pénzbedobós automatáihoz hasonlóan frissülnek. Ez mind időt vesz el más tevékenységektől, befolyásolja a koncentrációt, és természetesen maximalizálja a kitettséged a közösségi média ösztönzésével és propagandájával szemben.

Ennek a könyvnek a szerzői átérzik a fájdalmadat. Nem mi vagyunk a közösségi média moderálásának eszményképei. Patrick telefonján a beállítások biztonsági kódját csak a felesége ismeri, hogy korlátozni tudja a közösségi médiás platformokon eltöltött idejét. Laura pedig már mindent megpróbált, hogy megszabaduljon a függőségétől, még egy teljesen eszközmentes elvonuláson is részt vett.

„Egyesek Twitter-függők – mondta Colin atya, egy katolikus szerzetes. – Az emberek félnek a folyamatos interakció hiányától. Félnek a csendtől. Állandó megerősítésre és összeköttetésre van szükségük… hogy hány embernek tetszett a bejegyzésük, hány ember vette fel velük a kapcsolatot." Vajon a szerzetesnek közvetlen vonala van a lelkünkhöz?

Dr. Éshóhoz hasonlóan Colin atya is észrevette, hogy a közösségi média hatására kevésbé vagyunk jelen, és rámutat, hogy a megoldás egyszerre egyszerű és bonyolult:

> Az emberek panaszkodnak amiatt, hogy e-mailekkel és tweetekkel bombázzák őket. A válasz, hogy nem kell így lennie. Panaszkodnak miatta, de vicces módon közben élvezik is. Megértem a függőséget, de ez azzal jár, hogy nem vagyunk figyelemmel a jelenre.
>
> Lehetőségünk van tudni, mi történik a világban minden pillanatban, de az az érdekes, hogy nem vagyunk valami jók abban, hogy a jelenben éljünk. Amiatt aggódunk, ami a múltban történt, vagy szorongunk a jövő miatt. Az emberek figyelmetlenek és felületesek. Nagyon nehéz számukra itt és most élni.

Panaszkodhatsz, de a válasz ott van benned. A közösségi médiát lehet moderálni. Nehéz, de lehetséges. Kapcsold ki. A megoldás ott van a kezedben.

Rengeteg az olyan kutatás, amelyik a kikapcsolás fontosságát hangsúlyozza. A képernyőmentes táborokba küldött gyerekek sokkal nagyobb érzelmi intelligenciát mutatnak.[54] Az értesítések kikapcsolása egy nem klinikai esetben mérsékelte az ADHD tüneteit.[55] A Facebook négyhetes deaktiválása csökkentette a politikai megosztottságot, és növelte a szubjektív jóllétet.[56]

A dolog iróniája, hogy gyakorlati szempontból valószínűleg nem is lenne szükséged közösségi médiára. Egy 2022-es, 76 kutatást összefoglaló metaelemzés rávilágított, hogy a közösségi médiának nincs vagy csak alig van hatása a politikai ismeretekre.[57] A szerzők megállapították, hogy „a közösségi média hozzájárulása a politikailag informáltabb állampolgárokhoz minimális".

Ha te magad képtelen vagy megoldani a problémát, akkor léteznek applikációk az időkorlátok kontrollálására. Vagy neked is át kell adnod a biztonsági beállításaid jelszavát valaki másnak, hogy gyorsabban visszanyerd az irányítást.

Az okostelefonok egyáltalán nem olyan haszontalanok. Ki mondana le szívesen a valós idejű időjárás-jelentésről, a térkép nélküli városi navigációról, a fotók megosztásáról, vagy a találkozók másodperceken belüli megszervezéséről?

Azonban vannak veszélyei is. Emlékezz vissza, a technojövő-rajongó Yuval Noah Hararinak nincs okostelefonja. Történetek keringenek arról, hogy a technológiai ipar nagyágyúi korlátozzák családjuk képernyő előtti idejét. James Barrat, az *Our Final Invention: Artificial Intelligence and the End of the Human Era* szerzője egyenesen azt nyilatkozta a *Washington Post*nak: „Nem akarom önöket megrémíteni, de ijesztő, hogy milyen sok magas pozícióban lévő, mesterséges intelligenciával foglalkozó em-

bernek van afféle »elvonuló« háza, ahová elmenekülhetnek, ha mindez a nyakunkba szakad."[58]

A közösségi média és a keresőmotorok mostanra már egyre személyre szabottabb és kifinomultabb viselkedéstudományi technikákat is tartalmaznak. Talán a legokosabb dolog, amit egy okostelefonnal tenni lehet, hogy megszabadulunk tőle. Azonban ezt nem akarjuk, és azt sem várjuk el, hogy te így tegyél. Még Colin atya is a mérséklést javasolja a teljes megtagadás helyett. A lényeg, hogy tegyél meg mindent a közösségi médiától való biztonságos távolság megtartása érdekében.

A szabályok:

- A közösségi média legalább annyit árt, mint amennyit használ, ezért fordíts hátat neki, de legalábbis használd okosan és minimálisan, és mérd fel gondosan, nincs-e szükséged ideiglenes lekapcsolódásra, digitális detoxikálásra vagy segítségre a „függőségedhez".
- A magánélet védelme és a manipulációs hatás mérséklése érdekében tarts fenn több fiókot és identitást a közösségimédia-platformokon, amennyiben külön szeretnéd választani az érdeklődési köreidet, valamint használj kevesebb „lájkot" és interakciót.
- Használj többféle keresőmotort az elfogultság csökkentéséért, és közösségimédia-idővonalaidat tedd időrendi sorrendbe, hogy mérsékeld az algoritmus befolyását.

7
Halál és könnyek a Twitter hiányában

(Laura)

Nem erre számítottam. A nagy fák valaha egy dzsentrifikált birtok területén állhattak, de a szemem elé táruló kolostor minden bűbájtól mentesen funkcionális. Nem az a klasszikus zárda, amit elképzeltem magamban. Ez Lewisham, nem Lindisfarne. A nap erősen süti a fejemet, ahogy saját kezűleg kinyitom, majd magam mögött becsukom a felhajtó rozsdás, zöld kapuját. Poros, „Isten hozott" feliratú palatábla köszönt.

Egy mosolygó nővér vezet át a bejárati ajtón. Beregisztrálok. Egyikünk sem tudja a dátumot – nővérek vagyunk a nem e világiságban. A hűvös folyosókon végigsétálva rövid eligazítást tart. Az épület belseje csupa fa, laminált padló, linóleum, virágminta és vallási témájú festmény, ahogy arra számítani lehetett. Templom, kultúrház és mosópor szagát érzem, ami egyet jelent a biztonsággal, a közösséggel és az anyátlansággal. A szaglás nagyon hatásos érzék. Máris maradni akarok, befészkelni magam, hogy védve legyek több ideig, mint az általam lefoglalt 24 óra. Elködösül a tekintetem. Tudtam, hogy ez fog történni.

Mielőtt elindultam, közöltem egy barátommal, hogy mindössze 24 órára megyek. Ez elég konkrét, nevetett – *mindössze* 24 óra. Már csak annak a gondolatától is viszkettem kívül-belül, hogy 24 órát eltöltsek

csendes visszavonultságban, telefon vagy számítógép nélkül – ami a függés biztos jele.

Úgy éreztem, ha egy pillanatra megállíthatom őrült tempójú életemet, mint egyedülálló anya, aki munkáért könyököl, könyvet ír, házat renovál és barátokkal találkozik – tudod, hogy megy ez –, az talán a felszínre hozhat *valamit.*

Először is szembe kellett néznem közösségimédia-problémámmal. Üdv, a nevem Laura, és Twitter-függő vagyok.

A függőség gyakran a fájdalomról és az érzések eltompulásáról szól. Mindössze 24 óra elég idő ahhoz, hogy csendben üdvözölhessem az érzéseket. Viszlát, zajok, viszlát, Twitter, helló, én, helló, gondolatok és érzések, amelyeket normális esetben elnyomok. Ez a csendes visszavonulás a Twitter mellőzéséről szól. A közösségi médiától való távolságtartás gyakorlásáról írok, ezért ezen az úton nekem is végig kell mennem. Megmondom őszintén, számos technikát kipróbáltam, és már csak a teljes megvonás maradt hátra.

A közösségi média egyszerre rabolja el és szórja szét a figyelmet. Egyre nehezebben tudtam könyvekre koncentrálni. Lefekvés után még egy bő órát görgettem a híreket, és elborítottak az információk. Utálom a személyre szabott közösségimédia-környezeteket, amelyeket arra terveztek, hogy manipuláljanak velük. Csak rá kell néznem az okostelefonom kijelzőjére, és már érzem, ahogy az alfa-hullámok elindulnak az agyamból. Tudom, hogy amikor majd lepereg előttem az életem filmje – remélhetőleg addig még van néhány évtizedem –, nem fogom azt kívánni, hogy bárcsak több időt töltöttem volna a Twitteren. És ez hozott végül ide.

A szobám ajtaját egy tábla jelzi a nevemmel. Keskeny ágy, kilátás a fákra, csend. Dologtalanul nagyon is érzem az élet súlyát. Ahogy az ajtó halkan becsukódik, ellenállhatatlan szomorúság tör rám. Sírva rugdosom a bútorokat.

A telefonomra pillantok. Tudom, hogy nem szabadna. De két bombabiztos indokom is van: a becsületemre esküszöm, hogy nem a függők

alkudozási fázisában járok. Az első, hogy ki kell fizetnem az ULEZ (ultra alacsony károsanyag-kibocsátású zóna) bírságát, amit Londonon keresztülhajtva szedtem össze. A második, hogy anya vagyok, és tudnom kell, mikor van rám szüksége a gyerekemnek. Az ULEZ-bírságot passzolom, az anyai kötelességtudat azonban engedélyezi, hogy 24 óra alatt többször is a telefonomra pillantsak anélkül, hogy lecsúszna a fejemről a glória.

Kiderül, hogy az egyes számú fiú már üzent is. Válaszolok. Ennyi kihágás megengedhető, hiszen Jó Anya vagyok, és megteszem, amit meg kell tenni.

Emlékeztet rá, hogy azt ígértem, nem fogom használni a telefonom. Rámutatok, hogy a gyermekeim kivételt képeznek. Persze.

Azután megnézem a leveleimet. Hoppá, arra nincs bombabiztos kifogás. Vitázom egy kicsit magammal, és leteszem a telefont. Hiszed vagy sem, ez is nagy teljesítmény. A Twitterre rá se néztem.

Megeszem az elcsomagolt ebédemet, és készítek egy kávét.

Fáradt vagyok. Nagyon fáradt. Reggel van, most érkeztem meg, és nem csináltam semmit a síráson, valamint a humusz és a falafel elfogyasztásán kívül, de szunyókálok másfél órát. Úgy tűnik, azzal, hogy ha csak néhány órára is, de elfordultam a Twittertől és az életemtől, felemeltem az érzelmek és a fáradtság kútjának fedelét.

Ébredés után ellátogatok a kolostor kerek és csúcsos kápolnájába, amely leginkább egy kenti komlószárítóhoz hasonlít. Elmondom az egyetlen imát, amit ismerek, de a szavak üresnek tűnnek. A kis csúcs talán nem elég hozzá, hogy a mennyek felé közvetítse az imámat. Beleolvasok egy keresztény feminista imakönyvbe. Csak néhány órája tettem le a Twittert, és máris könyvet olvasok, ami szenzációs.

Teszek egy sétát a kertben. A rózsákkal versenyezve hervadozom a hőhullámban. Olyan nagy a forróság, hogy úgy érzem, mintha egy kitalált brit nyárról szóló filmben szerepelnék.

A közeli, stukkós házak egyikében felsír egy újszülött. Megdobban a szívem, máris visszavágyom abba az időszakba, amikor a gyerekeim csecsemők voltak, és elsírom magam. Vissza akarom tekerni az időt 17 évvel, és újra ott lenni. Vajon a csecsemők sírása minden anyából ugyanezt váltja ki? Ha a jövőben kiabálást vagy ajtócsapódást hallok, meg akarom majd ismételni a tinédzseréveimet?

Érzem Isten jelenlétét a halott fűben, a távolban kutya ugat, a fákon komoran kárognak a varjak. Nem hiányzik a Twitter. Súlytalannak és jelen lévőnek érzem magam, ugyanakkor érzelgősnek is. Torkomat szorongatja a szomorúság. *Megint* írni akarok.

Találok egy koponyát. Talán egy rókáé lehetett. A nővér figyelmeztetett, hogy sok a róka a birtokon, és nagyon merészek. A magukénak gondolják a kertet. Legyek óvatos, mondta, és közben szemlátomást nagyon elégedett volt a helyzettel.

Az ölembe helyezem a koponyát, és végre rendesen imádkozom. Drága Teremtő, könyörgök, segíts jó életet élni. A mostani pillanat és a halálom közt kérlek, segíts, hogy jó ember legyek és jó anya, hogy jó érzéssel töltsem el az ismerőseimet, és jó munkát végezzek. Kérlek, segíts nekem, hogy kevesebbet használjam a közösségi médiát, és többet írjak. A halálos ágyamon tudni akarom, hogy én mindent megtettem. Ámen.

Leteszem a koponyát a diétás kólám doboza és a táskám mellé, egy mocskos műanyag székre – meglepően olcsó *tableau vanitas*. Ez most valóban csendes visszavonultság.

A kápolna esti zenéje lebilincselő. Az egyház alulértékeli a női énekhangot. Én azonban csendben maradok, mert nem ismerem sem a szöveget, sem a zenét, és összeszorul a torkom. Csak hatan vagyunk itt, három nővér és három látogató. Miközben ők öten csodásan énekelnek, én a legtávolabbi sarokban lévő széken ülve szégyenkezve lehunyom a szemem.

Az esti fény megcsókolja az oltár előtti vázába tett virágokat. Ez egy gyengédséget sugárzó kápolna. A nővéreknél ez másképp zajlik.

A felolvasott ige pont egy olyan családi problémát érint, amit nekem is meg kell oldanom. Hangosan csatlakozom a miatyánkhoz, mert azt ismerem, és ezúttal érzem is.

A többiek távozása után még maradok, a fényeket leoltották, csupán a szentély gyertyája és a naplemente ad valamicske fényt. Ölemben tartom a nem használt zsoltárkönyvet. Leírhatatlan, amit érzek.

A szobámba visszatérve ránézek a WhatsAppra, hátha a gyerekeim üzentek. Igazság szerint hiányoznak, de epekedem a kommunikáció után is. Tele vagyok kézzel írt jegyzetekkel. A csend megkerülésének különféle módjai vannak. De mindketten írtak, és boldoggá tesz az üzenetváltás. A Twittert nem nézem meg. És nem is érdekel.

Kilenc órakor lefekszem, mert nincs mivel elfoglalnom magam. Optimistán azt gondolom, a nappal együtt fogok kelni, de tizenegy órát alszom. Szent Jézus, nagyon kimerült lehettem!

Reggel elindulok megkeresni a rókakoponyát. Fehér, finom és szép, akár a korall. Nehéz elhinni, hogy egykor vágyak, félelmek, szeretet keringett benne. Megszaglászom. Ez a rész húsos, pézsmás, ehető illatú. Ez a kutyám bundájának ismerős illatára emlékeztet egy hosszú séta után. Ez húgyszagot áraszt. Leteszem.

Tényleg vicces, hogy az elvonulás leglényegesebb aspektusa egy rókakoponya volt. Bárhol találhattam volna egyet a vidéken, ahol a kutyámmal sétálni szoktunk. De lehet, hogy nem vettem észre, mert túlságosan lefoglaltak a gondolataim. És biztosan nem tartottam volna a kezemben ilyen hosszan, ilyen csendben. És biztosan nem imádkoztam volna. A koponya volt a katalizátor, a csend és az elvonulás pedig az olvasztótégely.

Már itthon vagyok. A koponyát megtartottam. Totem lett belőle, a halálra emlékeztet, és arra, hogy addig mit képviseltem az életben.

És be kell vallanom valamit. Bocsáss meg nekem, kedves olvasó, de vétkeztem. Megnyitottam a Twittert. Szeretném azt mondani, hogy csak próbára tettem magam, ám valójában mardosott engem, szüntelenül csak mardosott – „válassz engem!". De nem igazán tetszett. Nem vágyom az algoritmusok súlyának, a vélemények zajának és ütközésének, a politika irritáló valóságának cipelésére. Legalábbis még nem. Az élet csendesebb lett, és így sokkal jobban szeretem. Nem erre számítottam.

8
Kapcsold ki a tévéd

A televízió ellazít. Ugyanakkor a közvetlen és közvetett propaganda eszköze is. Alakítja a valóságról alkotott képedet. Ráadásul amikor el vagy lazulva, könnyebben tudnak „programozni" a programokkal. Ki kellene kapcsolnod a tévédet, vagy legalább kevesebbet nézned, és akkor is tudatosan, illetve céltudatosan.

A televízió hatalma

Tsering 13 évesen lett buddhista szerzetes, és így már nézhetett tévét.

Korábban sosem látott televíziót – ahogy autót és repülőgépet sem – az eldugott kis nepáli faluban, ahol élt. Amikor idősebb buddhista unokatestvére meglátogatta a családot, miután több évet töltött egy katmandui kolostorban, Tseringet magával ragadták a modern életről szóló történetek, olyannyira, hogy könyörögve kérlelte apját, engedje őt is szerzetesnek állni.

Apja engedett a kérésnek, Tsering pedig Katmanduba utazott, hogy megkezdje szerzetesi életét. Először utazott egyedül vonaton. Amikor a városba ért, buszra kellett szállnia, ami elmondása szerint olyan volt, mint egy mozgó ház. Egyetlen nap alatt katapultált a modern világba.

Akkoriban még nem volt internet, és telefonálni sem tudott a faluba. Két éven át nem is beszélt a családjával. Az autók és a repülőgépek

látványa viszont mindennapossá vált, a kolostorban pedig engedélyezték a fiúk számára, hogy szombatonként rajzfilmeket nézzenek a tévében.

A fiú, aki azért lett szerzetes, hogy tévét nézhessen, és aki „imádta a vicces rajzfilmeket", élete hátralévő részét olyan alapszabályok elsajátításával és technikák gyakorlásával töltötte, amelyek megvédik őt a nem kívánt befolyásolástól – köztük a televízió kísértésétől.

A szerzetesek olyan embercsoportot képeznek, amelynek tagjai megtaníthatnak nekünk valamit arról, hogyan álljunk ellen a televízió csábításának, és ez a fejezet az ő tanácsukkal zárul majd. De mi a probléma a csábítással? Miért kellene ellenállnunk neki? „A TV-ben mindig süt a nap", áll az A-ha norvég popegyüttes slágerében. Phil Waaktaar, a dal írója elmagyarázta, hogy „a televízió hatalma és az a mód, ahogy a televízió az életet bemutatja", még az esős napokon is fénybe boríthat mindent.

A televízió hatalma már a feltalálása óta beszüremlik az álmainkba is, a szó szoros értelmében. Te talán alapvetőnek hiszed a színes álmodást (bár nem mindenki álmodik színesben), de az 1940-es és 1950-es években sokan fekete-fehér álmokról számoltak be.[1] A kutatók nem biztosak benne, hogy az emberek *valóban* fekete-fehérben álmodtak, vagy csak azt hitték, de a televízió biztosan megváltoztatta azt, ahogy egyes emberek érzékelték a világot.

2019-ben több híroldal is arról írt, hogy amerikai gyerekek brit akcentussal beszéltek – amit a *Peppa malac* nézésével sajátítottak el.[2] Ha a műsorok így hatnak a nyelvre, akkor ennek kiterjesztéseként az érzékelést is befolyásolhatják.

A televízió ezzel a módszerrel mossa át az agyad. Átitatja az elméd olyan képekkel, amelyeket felhasználsz a valóság meghatározásához. Ha becsukod a szemed és New Yorkra gondolsz, a mentális képek jó eséllyel főként a *Jóbarátok,* a *Seinfeld,* a *Szex és New York* sorozatokból származnak, és nem a személyes látogatásból. A televízió létrehozott számodra egy valóságot New Yorkról – és ugyanezt teszi a kapcsolatokkal, a jelentőségteljes emberi rítusokkal és a hatalmi rendszerekkel is. Például

egy olyan sorozat, mint a *Jóbarátok,* hogyan befolyásolja azt, miként gondolkodnak az Y generáció tagjai arról, hogyan kellene működnie a barátságoknak?

Platón, a görög filozófus azt állította, az emberek valójában barlangban élnek, és a tűz által a falakra vetett árnyékok táncát figyelik. Azt gondolják, ezek az árnyékok valóságosak, mivel sosem léptek ki a barlangból, és nem látták a gyönyörű napfényt. Ma a televízió gyakorlatilag szintén a barlang falára vetít, mi pedig valóságosnak hisszük, miközben nem az.

Például a brit lakosság körülbelül 3 százaléka fekete, és mégis, a feketék a képernyős megjelenések nyolc százalékát teszik ki a Creative Diversity Network jelentése szerint.[3] Egy YouGov-felmérés szerint a britek azt gondolják, a lakosság körülbelül 20 százaléka fekete.[4] Természetesen semmi baj nincs a feketék képernyős megjelenésével, csak azt akartam érzékeltetni, hogy a média torzítása milyen mértékben hat a közvélemény valóságérzékelésére.

Azt hisszük, a televízió képernyője megmutatja nekünk a világot, de bizonyos értelemben pont az ellenkezője az igaz. Ahelyett, hogy megmutatná, valójában eltakarja. Vizuális leplet húz az elménk köré, hamis valóságot hoz létre, amely elfedi az igazságot.

De mondhatnád, hogy a televízió mára veszélyeztetett faj lett, a szórakoztatás világának dinoszaurusza. „A régi média halott! Éljen az új média!" Te már egy modern világ modern terméke vagy. Sokkal hosszabb időt töltesz a közösségi média, mint a televízió előtt. Még Tsering, a szerzetes is az okostelefonját használja a tévé helyett, hogy lépést tartson a világ híreivel. Az új médiaalternatívák ellenére azonban a televízió még mindig a legnépszerűbb időtöltés az Egyesült Királyságban[5] és az Egyesült Államokban.[6]

És nemcsak népszerű, de hatásos is. A tévénézés függőséget okozhat, ugyanúgy jelentkezhetnek a túlzásba vivés, a problémás fogyasztás, a vágyakozás tünetei, mint más szereknél, nem beszélve az elvonási tünetekről.[7] A túlzásba vivés összefüggésbe hozható a negatív testképpel[8] és az al-

vási zavarokkal,[9] valamint szerepe lehet az ADHD-ben (figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar)[10] és az ülő életstílus kialakulásában is.[11]

A tévénézés erőszakossá is tehet. Az amerikai Tiszti Főorvosi Tanácsadó Bizottság 1969-ben készített egy „Televízió és szociális viselkedés" című tanulmányt, amelyben egyebek közt arra a megállapításra jutottak, hogy az erőszakos műsorok nézése általánosságban növeli az esélyt a későbbi erőszakos viselkedésre.[12] A kutatások szerint a gyermekek bizonyos körülmények között hajlamosak reprodukálni az agresszív cselekedeteket, miután hasonlót láttak felnőttektől a képernyőn.[13] Nevezetesen, amikor a gyerekek megnéztek egy bejátszást, ahol egy felnőtt kalapáccsal ütött egy bohócbábot, ők is hasonlóképpen bántak a bábbal, bár érdemes megjegyezni azt is, hogy a pszichológusok vitatják a média hatását az agresszióra.

Olyan állítás is van, hogy a tévé butává tesz. Egy kutatás, melynek során 599 amerikai felnőtt tévénézési szokásait vizsgálták 1990 és 2011 között, arra az eredményre jutott, hogy akik átlag feletti időt töltenek tévénézéssel, azoknál csökken a frontális és az entorhinális kéreg mérete.[14] Lehet, hogy a tévénézés *valóban* képes redukálni a szürkeállományt?

A *Fast Company* a tévézés feladásáról írt cikkében Eric Braverman agykutató specialistát idézte: „A zombidoboz zombivá tesz. A televízió megbabonázza az embereket, és intellektuális megfigyelővé változtatja őket."[15] A hatás valóban hipnotikus. Adam Lipman idegsebész ugyanebben a cikkben kifejtette, hogy az EEG-vizsgálatok szerint a televízió alfa-hullámokat generál az agyban, ami összefüggésben áll az álmodozással és a kritikus gondolkodás csökkenésével.

Ez talán részben megmagyarázza, hogy a tévénézők az évek múlásával miért válnak annyira hiszékennyé. 1957. április 1-jén, a bolondok napján a BBC *Panorama* című hírelemző műsora tényként közölt egy hamis hírt a fán termő spagettiről.[16] Utána néhány néző betelefonált a BBC-hez, tanácsot kérni otthoni spagettitermesztéshez. 1992-ben

a BBC leadott egy „élő" áldokumentarista szellemvadász műsort, a *Ghostwatch*ot, amelyet a közkedvelt hírolvasó, Michael Parkinson vezetett.[17] Sokan valódinak hitték a látottakat, egy fiatalember pedig öngyilkos lett félelmében. Édesanyja azt nyilatkozta, a fiút „hipnotizálta és megszállottá tette" a műsor.

Mindannyiunkat le tud bilincselni a televízió, de a legsebezhetőbbek talán a fiatal gyerekek. A *Teletabik* sorozat jól szimbolizálja a gyerekeknek szóló televízió-műsorok vonzerejét és sikerét. Ez a brit gyerekműsor, amely az egész világon elterjedt az óvodáskorú gyermekek körében, négy színes, gyerekszerű lény gondtalan életét jeleníti meg.

A *Teletabik* rengeteg elméletet hívott életre a műsorba ágyazott szimbolizmus kapcsán. A fejükön lévő antennák a sátán szimbólumai? A színekkel a Pride-mozgalom szivárványos zászlaja előtt tisztelegnek? Az őrült elméleteket félretéve, ezek a vicces kis humanoidok valóban rendelkeznek egy szokatlan és zavarba ejtő jellemzővel, a hasukba ágyazva.

A mágikus szélmalom-átjátszó minden epizódban felpörög, és csillagokat lő az égboltra. A Teletabik kirohannak fűvel fedett bunkerükből a ragyogó napfényre, majd fel a hiperrealisztikus domboldalon, hogy jobb legyen a vétel. Gügyögnek, mosolyognak és fészkelődnek a képernyő előtt, miközben arra várnak, hogy a szerencsés Teletabi befogja a jelet és lejátsszon egy videót. Így minden egyes epizód egyszerre szórakoztató és különleges gyerekprogram, ugyanakkor önreflexív metaműsor is, amely tovább erősíti a televízió hatalmát.

Ez a fejezet nem foglalkozik azzal, hogy te magad szobanövény vagy-e, vagy hogy a gyermekeidet esetleg a képernyő neveli. Inkább csak tudatosítani akarja benned a televízió ösztönző és manipulációs erejének mértékét.

Cukormázas elmepirulák

„A szórakoztatás az elmepirulák cukormáza" – írta Edward Hunter *Brainwashing: The Story of Men Who Defied It* című könyvében. (A *Teletabi*kat valószínűleg a szórakoztatás cukros gerincvelő-folyadékaként írta volna le...) Hunter a fogolytábort is túlélő koreai háborús veteránokkal és Kínában járt civilekkel beszélgetett az agymosással kapcsolatos tapasztalataikról, és arról, hogyan sikerült életben maradniuk. Az „elmepirulák" szoros kapcsolatban állnak a társadalom „szaturációs kezelésével", ahol nappali és éjszakai napi rutint vezetnek be annak érdekében, hogy az emberek ne tudjanak kitérni a kommunista propaganda látványa és hangjai elől, és ahol az írás parancsot jelent, nem történetet. Azt mondta, a kommunista irodalmat csoportok írják, nem egyetlen személy, hogy biztosan elérjék a kívánt pszichológiai hatást.

Még a mai, demokratikus államokban is előfordul, hogy a történetmesélés és a kreatív alkotás nem egyetlen művész, alkotó vagy forgatókönyvíró kizárólagos privilégiuma. A cukormázas tévéműsorokon keresztül más érdekelt csoportok is megpróbálnak befolyásolni.

A tizenkilencedik század vége és a huszadik eleje volt a propaganda terjeszkedésének és kibontakozásának időszaka. A tömegmédia el tudott jutni a tömegközönséghez. A *Visszatérés a szép új világhoz*-ban Aldous Huxley megjósolta „a televíziófüggőség és a szappanoperák korát".[18] A televízió mint a propaganda és a meggyőzés eszköze a modern társadalom egyre kifinomultabb, szélesebb körben alkalmazott és elfogadottabb eszközévé vált. A komplex média-ökoszisztémák és a közönség lemorzsolódása ellenére az emberek továbbra is a televíziót tartják az információ és a szórakoztatás első számú forrásának. Az Ofcom (Kommunikációs Hivatal) szerint a tévé még mindig a legnépszerűbb hírforrás az Egyesült Királyságban.[19]

A televízió lehetővé teszi a rezsimek számára, hogy „puha diktatúra" alkalmazásával biztosítsák az uralmukat. A szórakoztató média a kábítószerekhez hasonlóan eltompítja a kritikus gondolkodást, és sebezhetővé tesz a propagandával szemben. Más szóval, a televízió és a szórakoztató média felemelkedése következtében a zsarnoki rendszerek ellenállóbbá váltak, és elkerülhették a költséges, keményebb módszerek alkalmazását. A kínai nézőkön végzett kutatás szerint az emberek érdeklődésének növekedése a szórakoztató média irányában összefüggésbe hozható a jelenlegi rezsim iránt érzett elégedettség, és a nyugati társadalommal szembeni ellenségesség fokozódásával.[20]

Dr. Colin Alexander, a Nottingham Trent Egyetem politikai kommunikációs szakának fő előadója, aki a propagandára és a kommunikációra szakosodott, a következőt mondta:

> Ha csak olyan műsorokat nézel, amelyeket szeretsz, akkor megnyugszol. Ha nyugodt vagy, programozhatóbbá válsz. Bármi is a kommunikáció, mindig gondold át, mi lehet a kommunikátor célja. A tartalom létrehozása időt, erőfeszítést, pénzt és szakértelmet igényel. Belegondolhatsz ebbe az alkotó vagy a szerkesztő szintjén. A médiatartalomnak gyakran van politikai, ideológiai célja, még a gyerekműsorok esetében is. A cél néha valamilyen termék eladása, de lehet bármi más is. Fejtsd vissza ezt a folyamatot, és rájössz, hogy a médiatermékeknek – a tweetektől kezdve a sikerfilmekig – mindig van valamilyen céljuk.

Általában a televíziós propagandát a zsarnoki és kommunista államokkal hozzuk összefüggésbe. A *Dalam-iwa Goseumdochi* (Mókus és sündisznó) egy észak-koreai animációs sorozat volt, amelyet 1977-től 2013-ig vetítettek. A Virág-domb szorgalmas mókusai testesítették meg az észak-koreaiakat. A virágok az ellenállás szimbólumai, ami a japán uralommal szembeni kiállást jelentette. A mókusok harcba szálltak a japánokat jelképező, alattomos menyétekkel, amik szövetséget kötöttek a farkasokkal – az amerikaiakkal. A rajzfilm alávaló egerei a japán menyé-

teket alázatosan szolgáló dél-koreaiak voltak. A *Dalam-iwa Goseumdochi* így a „jó a gonosz ellen" propaganda politikai allegóriája lett. Vagy ahogy a Visit North Korea weboldal megfogalmazza: „A szorgalmas, hűséges, ártatlan és elkötelezett hazafiak története, akik szolgálni szeretnék a hazájukat az áruló ellenséggel szemben." Hazafiság vagy propaganda? Nézőpont kérdése.

Putyin első két elnöki periódusában Vladiszlav Szurkovot tekintették a Kreml „szürke eminenciásának", mert ő alakította ki Oroszország „független demokratikus" rendszerét, és ő irányította a propagandát, elsősorban az állami irányítású televízión keresztül. Állítólag hetente találkozott a tévécsatornák vezetőivel a Kremlben lévő irodájában, ahol közölte velük, kit szabad beengedni a tévébe, kit kell kitiltani, és milyen képet közvetítsenek az elnökről. A *The Atlantic* egyik cikke szerint Szurkov ilyenkor „kiválasztotta a témát (oligarchák, Amerika, Közel-Kelet), és húsz percen keresztül beszélt, célozgatott, ösztökélt, kacsingatott, burkolt állításokat tett, bár csak nagyon ritkán mondott ki bármit is egyértelműen. Olyan szavakat ismételgetett vég nélkül, mint »ők« és »az ellenség«, amíg bele nem égtek a jelenlévők elméjébe."[21] A propaganda alkalmazása a kommunistáknál és a zsarnokoknál egyáltalán nem meglepő, de még a demokratikus államokban is van némi nem hivatalos kapcsolat a kormány és a szórakoztató média között. A *Propaganda and Persuasion* című könyv szerint Hollywood és a Pentagon is együttműködnek időnként a háborús filmek készítésénél, és „ez a tény jó alapot szolgáltat azoknak, akik ebben a kooperációban a burkolt kormányzati propaganda lehetőségét látják".[22]

A *Top Gun*ban addig sosem látott légi akciókat forgattak le, amit az amerikai védelmi minisztérium és különösen a haditengerészet széles körű támogatása tett lehetővé. A valódi felszerelések használata miatt a film leginkább haditengerészeti reklámnak tűnt, és egyből meg is ugrott az önkéntes jelentkezők száma. Lawrence H. Squid történész, a *Guts and Glory: The Making of the American Military Image in Film* című

könyv szerzője azt írta, a *Top Gun* rehabilitálta a vietnámi háborúban megtépázott amerikai hadsereget. Nem meglepő módon Hollywood és a hadsereg már régóta ideológiai és gazdasági partnernek tekintik egymást, és ezt nem is titkolják.

A *Top Gun: Maverick*nél (2022 legnagyobb bevételt hozó filmje) aláírtak egy gyártási asszisztensi megállapodást a Pentagonnal. A producerek hozzáférhettek a hadsereg hajóihoz, repülőgépeihez és létesítményeihez, de cserébe a védelmi minisztérium átnézhette a forgatókönyvet, és „beilleszthetett kulcsfontosságú üzeneteket".[23]

A védelmi minisztérium a maga részéről tagadta, hogy befolyásolta volna a kreatív folyamatot: „A filmkészítők hoznak létre mindent, mi nem vagyunk kreatív szereplők, [...] a mi feladatunk, hogy támogassuk őket, nem pedig hogy befolyásoljuk a történetet."[24]

Befolyásolás a kedvenc műsoraidban

A rejtett propaganda beszivárog a mozikba és a televízióba. Az Egyesült Királyság Viselkedéstudományi Csoportja készségesen közzétette az erre rávilágító jelentéseket. Az úgynevezett Befolyásoló Egység – a viselkedéstudományban ismert befolyásoláselméletről kapta a nevet – egykor az Egyesült Királyság kormánya alá tartozott, de ma már függetlenül működik. Bár az egyharmadát továbbra is a brit kormány birtokolja, kiadott egy jelentést „A TV hatalma: a nézők ösztönzése a karbonsemleges életmódra" címen.[25] Ez az együttműködés a Sky médiaszolgáltatóval néhány meglepő beismerést eredményezett: „A viselkedés megváltoztatása a hagyományos és sugárzott médián keresztül történelmileg a közegészségügy javítását, a nemi egyenlőség hangsúlyozását és az erőszak visszaszorítását szolgálta. Képzeljük el a kibocsátás csökkentésében rejlő potenciált, ha ugyanezt a módszert alkalmaznánk a fenntartható életmód bátorítására!"

A kulcsszó a „történelmileg". Ha valaha is gyanakodtál arra, hogy a társadalmi és politikai ügyek valamilyen mesterséges módon kapcsolódnak a tévéműsorokhoz, igazad volt. Ez bizony a pszichológiai manipuláció beismerése.

Köztudott az is, hogy a tévénézés normakövető viselkedésre ösztönöz. Észak-Korea védelmében meg kell jegyezni, hogy amit mi a gyermekeket célzó propagandának látunk, azt a rezsim valószínűleg pozitívnak és proszociálisnak gondolja. Egy tanulmány szerint az emberek tanulnak a televízióból, és így azt már nem is lehet kizárólag szórakozásnak tekinteni: „Emberek milliói számára ez a megfigyelésen alapuló tanulás egyik fő forrása. Ebben a szerepben pedig az egyik legfontosabb eszköz a társadalmi szocializáció szempontjából."[26] Ezt a szempontot is fontos figyelembe venni. Bár ez a könyv azért íródott, hogy segítsen védekezni a befolyásolás, a manipuláció és az agymosás ellen, meglehet, hogy végül éppen ezekkel a szándékokkal találsz közös nevezőre. Lehetséges, hogy a befolyásolók és manipulátorok valójában a te érdekeidet tartják szem előtt, és osztozol az ügyükben. Ez ugyanakkor visszacsatolási hurkot hoz létre, ahol a programba beágyazott szándékos viselkedésformálás – legyen szó hírekről, szappanoperákról vagy dokumentumfilmekről – befolyásolja a nézeteidet a prioritásokkal és megoldásokkal kapcsolatban. Egy kutatás például kapcsolatot talált az amerikai hírcsatornákon megosztott komoly bűnesetek és a közvélemény azon meggyőződése között, hogy a bűnözés és az erőszak az ország legfontosabb problémája.[27] Ez már képes befolyásolni a politikai irányultságot, és a televízión közvetített erőszak esetében növelheti az erőt alkalmazó politika iránti igényt.

A Viselkedéskutató Csoport és a Sky talán őszintén hiszik, hogy a klímaváltozás sürgető probléma. Talán te is ezt gondolod. És ha még nem, talán majd fogod, ha elég tévés Sky-propagandát látsz. A jelentés egy igen merész és határozott javaslatcsomagot fogalmaz meg, amely a teljes műsorkínálaton végigfutna.

Olyan tanácsokkal, amelyek bár hatékonynak tűnhetnek, potenciálisan ott van bennük az unalom kockázata is. Például: „A zöldtémák megjelenésének gyakoriságát növelni lehetne azáltal, hogy a sorozatok kulcsfiguráiba ökológiai meggyőződéseket és tulajdonságokat építünk be, így a zöldkérdések ismétlődően és természetesen merülhetnének fel." Vagy „kevesebb olyan karaktert jeleníteni meg, akik meggondolatlanul műanyag palackból isznak". A jelentés ravasz módon több, környezetvédelmi témájú gyermekműsort javasolt, hogy elősegítse a „generációk közötti tovagyűrűző hatást".

A javaslatok között szerepel, hogy az egyik vígjátéksorozatban „egy család beszélgethetne a háztartási hulladék csökkentéséről". Fel van adva a lecke, ha ezt a témát szórakoztatóan akarják előadni. A hírműsorok pedig „foglalkozhatnának a környezetvédő tevékenység útjában álló akadályokkal, és megoszthatnának történeteket ezek leküzdéséről", ami nem igazán tűnik a hírekbe való anyagnak. (És igen, jól olvastad, egy kvázi kormányzati viselkedéskutató egység lepaktált egy hírügynökséggel a hírek szerkesztésével kapcsolatban.) Egy drámasorozat egyik epizódjában utalhatnának elektromos jármű vásárlására, a szereplők pedig rendelhetnének vegetáriánus fogásokat az étteremben. Le akarják nyomni a torkodon a növényi alapú, bolygómegmentő burgerüket.

A Sky mellett másik 11 nagyobb brit médiacég – köztük a BBC, az ITV, a Channel 4, az RTE, a BritBox és a Discovery – kötelezte el magát amellett, hogy elfogadja a nagyfokú szerkesztési elfogultságot, és növeli a klímaváltozással kapcsolatos témák számát és jelentőségét.

A különböző médiaszolgáltatók közötti együttműködés megmagyarázza, hogy a COP26 (az Egyesült Nemzetek Szervezetének klímakonferenciája) idején a különböző szappanoperák történetszálai a környezetvédelem témája körül konvergáltak. Mindegyik sorozatban voltak jelenetek, amelyek a klímaváltozás különféle aspektusait fedték le, a sorozatok egymásra utalgattak, és szereplők tűntek fel bennük a többi sorozatból. Mi lenne jobb eszköz az agymosásra, mint a *szappan?*

A technokrata politikai tanácsadók és aktivista újságírók a jelek szerint magukra vállalták a feladatot (vélhetően a kormányzat áldásával – ha nem éppen annak utasítására), hogy tudat alatt befolyásolják a nézőket. Bár nyilvánvalóan hisznek a klímaváltozás problémájának égető voltában, ez kétségkívül ellentmondásos politikai cél. Mégpedig jogosan, mivel az Egyesült Királyság kormányának „Net Zero" (nettó zéró kibocsátás) fogadalma azt jelenti, hogy a brit lakosságnak igazodnia kell, vagyis kevesebb húst és tejterméket fogyasztani, elektromos járműre váltani, tömegközlekedést használni és zöldalapokba fektetni.

Mellékes megjegyzés, hogy a Sky vezérigazgatója, Dana Strong 2021-ben többször is magánrepülővel tette meg az utat az Egyesült Királyság és az Egyesült Államok között.[28] Talán ha saját csatornája műsorait nézné, akkor leszokna az ilyen légkörpusztító tevékenységekről. (A Sky a kritikákra reagálva a következőt nyilatkozta: „A multinacionális vállalatokat irányító vezérigazgatóknak szigorú az időbeosztásuk, ami különféle utazási módokat követel meg. [...] Ám nagyon fontos ezt ellensúlyozni, ezért is kompenzáljuk a Sky alkalmazottainak üzleti útjai által okozott szén-dioxid-kibocsátást."[29]) Az biztos, hogy a gazdag emberek másként élnek, és ez igaz tévénézési szokásaikra is. A *Rich Habits: The Daily Success Habits of Wealthy Individuals* című könyv szerint a milliomosoknak csak 23 százaléka néz tévét naponta egy óránál tovább, míg a lakosság többi részénél ez a szám 77 százalék.[30]

Összefoglalva a Befolyásoló Egység és a Sky együttműködését: egy viselkedéskutató tudósokból álló egykori kormányügynökség és egy neves műsorszóró cég közös tervet készített a különféle korú nézők tudat alatti befolyásolására. Rá akarják venni a brit lakosságot, hogy nagyobb fontosságot tulajdonítsanak a klímaváltozást figyelembe vevő viselkedésnek, és meg akarják puhítani őket a keményebb intézkedések előtt. Mivel alapvetőnek gondolják, hogy a „tudomány igazolta" a klímaváltozást, nem nagyon van igény az ellentétes álláspontok bemutatására. Ez a terv a szerkesztési elfogultság megerősítésére egyértelmű propaganda, még-

hozzá egy modern, demokratikus államban. Még ha egyet is értesz ezzel a lépéssel, vajon a következővel is egyet fogsz érteni?

Lehet, hogy háborús időszakban nagyobb a propagandával szembeni toleranciánk, talán még az elvárásunk is. De egy klímaváltozás elleni háborúnál a cél nyilvánvalóan szentesíti az eszközt. Ugyanez a helyzet a Covid–19 elleni háborúval is.

Egy forgatókönyvírót (aki szeretné megőrizni névtelenségét) meghívtak egy filmes és tévés írók számára rendezett csúcstalálkozóra az Egyesült Államokba. A téma: „A nézőközönség edukációja a Covid–19-oltással kapcsolatosan." Az e-mailben küldött meghívó így szólt:

> A filmes és tévés írók hihetetlen meggyőző erővel és eléréssel rendelkeznek, hiteles és mély történetmeséléssel képesek tanítani a nézőközönséget. Ezért reménykedünk benne, hogy csatlakozik az Ad Council és a COVID Collaborative legnagyobb kommunikációs kezdeményezéséhez az Egyesült Államok történetében: egy nagyszabású közoktatási kampányhoz, amelynek célja, hogy az emberek jobban megbízzanak a Covid–19-vakcinákban.
>
> Június 29-én hallgassa meg az Ad Council piackutatási és kommunikációs szakértőinek részletes tájékoztatóját, amely bemutatja, hogyan segíthet – például építheti be forgatókönyveibe és történeteibe azokat a kulcsfontosságú tényeket és megközelítéseket a vakcinákkal kapcsolatban, amelyek hatásosak lehetnek a bizonytalan közönség számára.

Az e-mailben arra kérték a forgatókönyvírókat, hogy „tegyenek a változásért – és segítsenek életeket menteni". Ez a bizonyos író azonban megrémült attól, hogy neki kell megmondania az embereknek, „mit tegyenek a testükkel". Úgy érezte, átléptek egy határt.

> Nem tudtam elmenni. Iszonyatos dühös lettem volna. Kidobtam volna a laptopomat az ablakon. Az én dolgom, hogy egyetemes és időtlen módon vizsgáljam az emberi állapotot. Nem akarok egy bizonyos dologról írni, ami „csak most" van. Nekem senki ne mondja meg, miről írjak.

A bátor kijelentés ellenére a forgatókönyvíró mégis teljesített egy kérést az egyik tévésorozatnál. Egy producer azt mondta neki, válsághelyzet alakult ki, mert „nincs transznemű karakter a sorozatban". Rövid vita után megegyeztek abban, hogy létrehoznak egy mellékszereplőt, akinek lesz körülbelül három sora, hogy „kipipálhassák azt a pontot is, és letudják a munkát". Az egész egy kissé zavarossá vált:

> Volt egy férfi karakterünk, akit transzneművé tettünk, ezért egy transznemű férfit válogattunk be a szerepre. Az öltöztetők azonban valamit félreértelmeztek, és azt hitték, a férfi nővé operáltatta magát, ezért nőnek tekintették. Ez a woke kreálmány végül a képünkbe robbant.

A szórakoztatás felhasználása a társadalmi célok eszközeként egyáltalán nem új keletű dolog. Vegyük csak a *Dirty Dancing* című filmet. Azt gondolhatnád, ez egy kedves, könnyed romantikus komédia egy barátságos lányról, aki Patrick Swayzevel akart táncolni. Valójában a film forgatókönyvírója, Eleanor Bergstein a *Vice* magazinnak egy bizonyos társadalmi cél – az abortusz elfogadhatóvá tétele az Egyesült Államok középső államaiban – hordozójaként jellemezte a filmet.[31] A film katalizátora a Penny nevű táncos, aki nem tud táncolni (ezért a főhős lép a helyére), mert teherbe esik, és abortuszra készül. A történetvonal normalizálta az abortuszt az 1980-as évek nézőközönsége számára – és valamivel rejtettebben azt az üzenetet hordozta, hogy a gondtalan, romantikus életedet elveheti tőled a baba. Ahogy Johnny mondja a film végén:

„Babyt senki sem ültetheti a sarokba." Bergstein elmondta a *Vice*-nak, hogy a történetet alárendelték a társadalmi befolyásolásnak:

> A *Dirty Dancing*ben hatféle társadalmi osztályt láthatunk, közben ott van a vietnámi háború, a faji kérdések, és még sok minden, amit fontosnak tartottam, de úgy éreztem, csak azzal tudom becsalogatni az embereket a moziba, hogy ezt meg is nézzék, ha gondoskodom róla, hogy mindez beépüljön a film szerkezetébe a szerelem, a csodálatos zene és a tánc révén.

Természetesen kétség sem férhet hozzá, hogy egyes ilyen kampányok becsülendő megfontolásból jönnek létre. A dohányzásellenes üzenetek és a Superman-franchise ötvözetéből született meg a Nick O'Teen nevű rosszfiú, aki gyerekeket akart beszervezni dohányosokból álló hadseregébe. Ezzel olyan gyerekeket akartak megcélozni, akik könnyen hozhattak az egészségükre ártalmas döntéseket, ugyanakkor „közvetítőként" arra is felhasználták őket, hogy lebeszéljék a szüleiket a dohányzásról. A jó szándékot egyértelmű módon jelezték is a reklámokban. Ezt azonban egy világ választja el azoktól a hírektől, szerkesztői véleménycikkektől és szórakoztató műsoroktól, amelyek a jól szabályozott, átlátható hirdetések keretein kívül próbálnak befolyásolni.

A televízió felhasználása a társadalmi befolyásolásra nem kizárólag a brit viselkedéstudományi szakemberek módszere. Például Indiában és Mexikóban aktívan használnak szappanoperákat társadalmi üzenetek célba juttatására, legyen szó a szoptatásról, a születésszabályozásról vagy a fogyasztók megtévesztéséről. A *Propaganda and Persuasion* című könyv kifejti, hogy ezeket a műsorokat „úgy tervezik meg, hogy ugyanúgy bevonják a nézőket, mint bármely más szappanopera, és az írók társadalomtudósokkal szorosan együttműködve alakítják a forgatókönyvet, hogy ezek a »pozitív« propagandaüzenetek zökkenőmentesen beépüljenek a cselekménybe".[32]

Tudatos figyelés

A televízió és más képernyők hatalma világszerte maradandónak tekinthető. Ez a szórakoztatás és az oktatás egy nagyon erős módja, és egyszerűen túlságosan hasznos eszköz a befolyásolásunkra a propagandisták és hirdetők számára, miközben teljesen passzív és ellazult állapotban vagyunk. George Orwell *1984*-ében a képernyő kötelező tartozék minden otthonban, ugyanakkor ezen keresztül tartják szemmel a polgárokat.[33] A képernyőt „le lehetett halkítani, de teljesen kikapcsolni sosem lehetett". Szerencsénkre mi ki tudjuk kapcsolni a televíziókészülékeinket, és érdemes is megtenni.

Számos tanulmány köti össze a tévénézéssel töltött órákat a negatív következményekkel, mint például az elhízás és a depresszió, de kevés foglalkozik a kikapcsolás erejével. A Kelet-washingtoni Egyetem kutatói azonban két csoportra osztották tesztjük résztvevőit: azokra, akiknek csökkenteniük kellett a képernyőalapú média fogyasztását, és azokra, akiknek nem.[34] Az első csoport magasabb szintű szubjektív jóllétről számolt be. A BBC *Panorama* című műsora egy médiapszichológussal együttműködve nem hivatalos kísérletet hajtott végre, amelyben családoktól két hétre elvették a televíziójukat és más képközlő berendezéseiket. Az eredmény? A családtagok többet érintkeztek, a gyerekek jobban aludtak és frissebben ébredtek, és több időt töltöttek a házi feladataikkal.[35]

Tsering azért lett buddhista szerzetes, mert tévét és autókat akart látni. Még felnőttként is azt állítja, az autós reklámok képesek elvonni a figyelmét a hitéről, és állandó kísértést jelentenek, mert egyfajta „irigységet, alárendeltséget és haragot" ébresztenek benne. Azt a megoldást találta, hogy nem kerüli el teljesen a televíziót vagy a modern technológia kijelzőit, de tudatosan moderálja a használatukat. Tanácsa szerint „ha céltudatosan és megfontoltan használod a médiát, akkor a segítségedre lehet, és jót tehet veled. Bizonyos határokon túl azonban káros

lesz. Én jelen pillanatban a WhatsAppot használom, hogy kapcsolatban legyek veled, és megoszthassak dolgokat. De ha felesleges és haszontalan csevegésre venném igénybe, az ártalmas lenne. Meg kell próbálnod tudatosnak lenni, és alaposan átgondolni, mikor fordulj a médiához."

Colin atya szintén ellenáll a tévénézés csábításának, mert „időpocsékolás, és túlstimulálja az embert". Véleménye szerint a túlzásba vitt tévézés az emberek számára „alternatív létezést teremt, ami lehet szórakoztató, vicces és érdekes", de kevésbé fognak tőle figyelni a jelenre. Isten embereként amiatt aggódik, hogy ez eltávolíthat sokakat a hittől, mivel „Istennel csak a jelenben találkozhatunk", világi értelemben pedig „saját magunkkal is".

A tanácsa egyszerű:

> Ellen kell állnod. Ki kell bírnod, hogy lemondj bizonyos műsorok megnézéséről, csak mert szórakoztatnak. Jobb nem túl sokat tévézni, hogy figyelmesebb tudj lenni az életben. Nehéz tisztán látni a megfelelő cselekedetet, ha állandóan tévét nézel vagy a Twitteren lógsz, mert más emberek elképzelései fognak befolyásolni. Ki kell kapcsolnod a tévédet és a telefonodat, hogy ne bombázzanak folyamatosan. Ennyire egyszerű.

Colin atya találó megfigyelése, miszerint a televízió kitesz téged „más emberek elképzeléseinek", egyszerre áldás és átok. A dráma, a művészet és a dokumentumfilmek is más emberektől származnak, a történetmesélés pedig egyidős magával a nyelvvel. A történetmesélők hatni akarnak rád. Ahogy ez a fejezet már demonstrálta, ez néha azért van, mert úgy gondolják, tudják, mi a jobb neked, vagy általában az országnak, esetleg egy másik országnak is.

Giles atya egy katolikus kórház lelkésze, aki a Covid–19-járvány idején kényelmetlenül érezte magát a televízióban elmondott hírek és a saját tapasztalatai közötti ellentmondás miatt. „A kórházban mindenki

komolyan vette a Covidot, de a tévéből áradó pánik és ijesztgetés egyáltalán nem volt megalapozott. Beteg embereket kezeltünk, elvégre erre való a kórház, de egyáltalán nem terhelődtünk túl. A tévében kimerült emberek beszéltek arról, hogy a kórházuk össze fog omlani, de ez nem állt összhangban azzal, amit én tapasztaltam. A tévében eljött a világvége, míg nálunk, a kórházban egyszerűen csak kedd volt. Azt hiszem, az újságírók csak azért hangsúlyozták ki a vészhelyzetet, hogy még jobb sztorival állhassanak elő."

Giles atya a hírek mellett tisztában van a sokkal kifinomultabb üzenetekkel is, mint például „az elektromos járművek hangsúlyozása" egy motorkerékpáros sorozatban. Ez is annak a jele, hogy a rejtett befolyásolás valójában sokkal nyilvánvalóbb, mint azt a befolyásolók gondolnák. „Olyan dolgokat csempésznek be, amelyek megváltoztatják a gondolkodásodat – állítja. – A történetvonalakat politikailag befolyásolják."

De vajon jó dolog a társadalmi véleményformálás a tévén keresztül, vagy rossz?

Giles atya ezen is elgondolkodott: „Szándékosan teszik, ami nem jó. Feszültséget kelt aközött, ahogy zajlanak a dolgok, és ahogy szerintük történniük kellene. Nemzetközi szinten akarják megmondani, mit kellene normálisnak érezned."

A brit Befolyásoló Egység „A tömegmédia, a viselkedés megváltoztatása és a béketeremtés" című jelentése azt javasolja, hogy a tömegmédiát használják az erőszak csökkentésére.[36] A szerzők idealista módon azt állítják, hogy „a tömegmédia békét is teremthet", mégpedig „a történetek megosztása révén":

> A művészet és a média – mint a könyvek és a filmek – hatása annak a következménye, hogy megismerjük a történetben ábrázolt karakterek szemszögét. Ahogy Wayne C. Booth írta: „a művészet híd két elme között, [...] az elsődleges út, amelyen keresztül az emberek jelentést hoznak létre és közvetítenek".

Azzal, hogy ezeket a történeteket eljuttatja az emberek otthonaiba és telefonjaira a világ minden táján, a tömegmédia hidat képez magunk és mások között, oly módon, ahogy arra a kommunikáció más formái nem képesek. Ez ruházza fel a tömegmédiát azzal a potenciállal, hogy globális szinten mérsékelje a konfliktust.

> Ha az Egyesült Királyság viselkedéskutatói nem is igazán tartják magukat az elméd mérnökeinek, mindenképpen társadalmi-politikai „építészekként" tekintenek magukra, akik hidat építenek saját elméjüktől a tiédig. Bár a világbéke fennkölt cél, ez a jelentés újabb ábrázolása annak, mennyire vágynak a befolyásolásodra a televízió képernyőjén keresztül.
>
> Nem kell megtalálnod Istent ahhoz, hogy felszabadítsd az elméd a televízió befolyásolása és a propaganda ösztönzése alól. De sokat tanulhatsz a szerzetesektől és a milliomosoktól is – és nézz kevesebb tévét!

A szabályok:

- Ne feledd, hogy a tévés tartalmakat nem csak egy szerkesztői gárda alakítja – a kormányok, politikusok és tanácsadók is belenyúlnak mindenfajta tévéműsorba annak érdekében, hogy szándékosan és rejtett módon befolyásoljanak téged.
- Ha nem kapcsolod ki a tévét teljesen, akkor is nézd minél kevesebbet, hogy minimalizáld a befolyását és a potenciális károkozását, és nézd „tudatosan" (vagyis céltudatosan).
- Ha valami a műsorban feltűnően „más" a való élettel összehasonlítva, vagy nem illik a környezetébe (a zöld termékelhelyezéstől az eltúlzott hírekig), légy tudatában, hogy talán társadalmi befolyásolási kísérletre bukkantál.

9

Fogyaszd írásos formában

Egy kép többet mond ezer szónál, a látvány pedig a hit alapja. Sokkal könnyebben meggyőznek képekkel, mint szavakkal – a videó pedig még azoknál is hatékonyabb. Ugyanakkor az olvasás nagyobb helyet hagy a kritikus gondolkodásnak.

A képdominancia-hatás

„Ha elnök vagy, nem teszel semmit a fejedre. Ez a politika alapszabálya."

Ezt mondta Barack Obama, amikor megkérték, hogy vegye fel a haditengerészeti futballcsapat sisakját.[1] Talán az 1988-as elnökválasztás nagy reménységére, Michael Dukakisra gondolt, aki George H. W. Bushsal szemben veszített, köszönhetően egyebek közt annak a kínos fényképnek a sisakkal, a harckocsival és a méla mosollyal. Talán az a fotó pecsételte meg Dukakis sorsát, hogy örökre reménybeli elnök maradjon, és soha ne tudjon továbblépni.[2]

Ed Miliband brit politikus csatlakozott Dukakishoz a dilis második helyezettek sorában, miután sikertelen kampányt folytatott a miniszterelnöki székért. A választás előtti napon Nagy-Britannia legnépszerűbb lapja, a *Sun* lehozott a címoldalon egy fotót Milibandről, amint nem túl elegáns módon egy baconös szendvicset töm a szájába.[3] Kérdezd meg

bármelyik britet, mi jut eszébe Ed Miliband neve hallatán, és jó eséllyel ezt a nem igazán szerencsés nassolást fogja mondani.

A politikusokat képek alapján lehet definiálni. Még egy erős metafora vagy vizuális megjelenítés is elég lehet, hogy megragadjon a fejünkben. Donald Trump politikai karrierjét részben nem a komplex és elvont bevándorlási stratégia határozta meg, hanem valami, ami vizualizálható és nagyon is konkrét: egy fal. Ugyanakkor a *Dilbert* politikai elemzővé vált alkotója, Scott Adams úgy vélte, ez a fajta vizuális metafora kis híján elsüllyesztette Trump elnöki reményeit, amikor azzal vádolták meg, hogy „polipként tapogatta a nőket".[4] Adams szerint „a poliphasonlat Trump kapcsán a legmagasabb szintű manipuláció, mert vizuálissá és extrán ijesztővé teszi a történetet".

A mentális képek megragadnak minket, és gyakorlatilag beültetik magukat a képzeletünkbe. Ezek nagyon erős meggyőző eszközök, és gyakran táplálnak politikai mozgalmakat, mint a török tengerparton arccal lefelé fekvő, vízbe fulladt, szír menekült kisfiú képe az ég felé néző apró cipőkkel; vagy az éhező afrikai gyermek, akit türelmesen figyel egy keselyű – ez utóbbi olyan meggyőző kép volt, hogy a Pulitzer-díjat kapó fotós néhány hónap múlva öngyilkos lett. Ezek a képek velünk maradnak, és cselekvésre késztetnek minket. Egy kutatás szerint azok, akik elraktározták az elméjükben 9/11 sokkoló képeit (például a híres „zuhanó embert"), ennek következményeképpen sokkal jobban aggódnak a terrorizmus miatt.[5]

A pszichológusok általában egyetértenek, amikor a képek bevéséséről van szó. Van egy képdominancia nevű hatás, ami arra a jól megalapozott állításra utal, miszerint a képek emlékezetesebbek a szavaknál. Egy kutatás során 612 kép, illetve szó keverékét mutatták meg embereknek, mindegyiket hat másodpercen át; később megkérdezték tőlük, melyiket ismerték fel. A képek 98 százalékát felismerték, miközben a szavaknak csak a 90 százalékát.[6] Az új tévéadások vizsgálatakor pedig az derült ki, hogy a történetek 16 százalékára emlékeztek, ha a rádióban hallották őket, míg ha a tévében látták, akkor 34 százalékára.[7]

A képek nemcsak emlékezetesebbek, de a látvány a hit alapja is. 2022-ben egy fizikus emberek ezreit vezette meg egy csillagról készült NASA-fotóval – amiről kiderült, hogy csak egy darab szalámi.[8] És akkor még nem beszéltem az MI által generált fotókról, amelyekkel átvernek minket – mint a hamis fénykép Donald Trump letartóztatásáról 2023 márciusában.[9] Hajlamosak vagyunk hinni a képeknek, és miért is ne tennénk? Gyakorlatilag nincs miről vitatkozni. A fotó egy pillanatkép a téridőről, eltávolítva a kontextusától, az októl és okozattól. Nincs benne érvelés, csak egy megfagyott pillanat. Az egyetlen kérdés, ami felmerülhet vele kapcsolatban, hogy valódi-e; ha igen, akkor nincs helye a vitának.

Emellett, ha egyszer eltárolunk egy képet a memóriánkban, hajlamosak vagyunk hinni is neki, még akkor is, ha később bebizonyosodik a pontatlansága. A Perzsa-öbölben vívott háború során azok az amerikaiak, akik látták a nagy pontosságú bombázásokról készült felvételeket, megállapították, hogy a hadsereg hibátlan csapásokat hajtott végre – de amikor később megtudták, hogy a bombáknak csak hét százaléka találta el a célpontot, nehezen tudtak megszabadulni korábbi benyomásaiktól.[10] Egy jóval frissebb felmérés megállapította, hogy a Coviddal kapcsolatos hírek sokkal hihetőbbek voltak, ha videóformátumban adták le őket, mint ha csak a videókról készült leiratokat közölték.[11]

Daniel, egy egykori katonai hírszerzési elemző elmondta, hogyan lovagolták meg a terroristák ezt a hatást.

> Az Iszlám Állam rájött, a közösségi médiában terjesztett álkivégzések ugyanolyan rémületet keltenek, mint a valódiak. Ugyanez igaz Szíria ereklyéinek színlelt elpusztítására. Ezzel is szorongást, félelmet és rémületet terjesztettek. Még ha az emberek tisztában is voltak vele, hogy ezen cselekedetek némelyike nem valós, azt gondolták: „Ez velem is megtörténhetne (még akkor is, ha háromszor láttam kivégezni ugyanazt a pasast!)."

Ennek oka részben az, ahogy az információt feldolgozzuk. A pszichológusok szerint ezt kétfajta módon hajtjuk végre: a „központi" út az, ahol a meggyőzés a leírások alapos átgondolása révén történik; a „periferiális" út pedig az, ahol ugyanez ismétléssel megy végbe, illetve olyan érzelmi tényezőkön keresztül, mint például a vonzerő.[12]

Az érzelmi út általában akkor aktiválódik, amikor vizuálisan tárolt üzenetről van szó. Őseinknek már 500 millió éve is volt szemük, de beszélni csak az utóbbi 50 ezer évben tanultunk meg, írni pedig mindössze négyezer éve.[13] A képeket az úgynevezett hüllőagyunkkal érzékeljük, míg a szavak a racionális agyunkat hozzák működésbe. Nem csoda, hogy egy kutatás szerint az iraki háború veszteségeiről szóló újságcikkek nagyobb érzelmi reakciókat váltottak ki, és csökkentették a folyamatos amerikai jelenlét támogatottságát, amikor fényképeket is csatoltak hozzájuk.[14]

A képek a figyelmet is jól meg tudják ragadni. A szemmozgást követő vizsgálatok során megállapították, hogy az újságolvasók általában a fotók – különösen a nagy méretű, színes fényképek – alapján kezdenek bele a cikkek elolvasásába.[15] Ez különösen igaz a mozgóképek esetében: a videók sokkal emlékezetesebbek, mint a statikus képek, a gyorsan pörgő, jól megszerkesztett filmek pedig még jobban rögzülnek.[16] Pavlov ezt orientációs reakciónak, vagy „mi az?" reflexnek nevezte.[17] Amikor hirtelen változások zajlanak le a környezetünkben, mint például a képek villódzása a tévé képernyőjén, vagy egy színes fotó tűnik fel a fekete-fehér szöveg mellett, akaratlanul is figyelmet szentelünk neki, még mielőtt tudatosan azonosítanánk, hogy mi az.[18]

És természetesen ott van az a régi igazság is, hogy egy kép ezer szónál többet mond. A pszichológia „kettős kódolás" elmélete szerint a szavak az agynak mindössze egy rendszerében tárolódnak (a verbálisban), míg a képek a verbális és nonverbális rendszerben is, mert amikor látunk egy képet, automatikusan gondolunk az azt leíró szavakra is.[19] A képek emlékek szélesebb skáláját aktiválják az agyban. Míg a szöveg feldolgozása szavanként történik, a képek automatikusan és egyidejűleg mély jelen-

tést közvetítenek. Például töredékmásodpercek alatt látjuk egy terrortámadás által okozott károkat, az áldozatok szociodemográfiai hátterét, a helyszínt, az épületek romjait stb. Kutatók rájöttek, hogy az emberek könnyebben szűrik ki a jelentést a televízión közvetített hírekből, mint a rádióból vagy az írott szövegből.[20]

Az egyik következménye az „ezer szóval" való bombázásnak az, hogy túlterheli a kritikus gondolkodás képességét, ami megvédhetne téged az agymosástól. Amikor gyors tempójú televíziós tartalommal szembesülsz, sokkal nagyobb agyi kapacitás különül el a tartalom feldolgozására, amit egyébként a részletek elemzésére és a kritikus gondolkodásra lehetne szánni. Egy meggyőző kísérlet során diákok egy csoportja történetek formájában fogyasztotta a híreket, míg egy másik csoport a tipikus CNN-formátumban, a képernyőn felvillanó infografikákkal és alul továbbgördülő szöveggel.[21] A multimédia formátum „túlterhelte a nézők figyelmi kapacitását": minél több információval bombáznak minket, annál kevésbé vagyunk képesek kritikusan elemezni a látottakat.

Ahogy Marshall McLuhan kommunikációelméleti szakember megfogalmazta, a média „az a szaftos húsdarab, amivel a betörő eltereli az őrkutya figyelmét".[22]

A médium maga az üzenet

Az *Amusing Ourselves to Death* nagyon fontos könyv a média társadalomra gyakorolt hatásáról.[23] Szerzője, Neil Postman így vélekedik a televízió felületes természetéről:

> Nincs olyan brutális gyilkosság, olyan pusztító földrengés, olyan költséges politikai baklövés, [...] amit ne tudna kitörölni az elménkből egy hírolvasó, aki azt mondja: „Most pedig..." Már nem tud megdöbbenteni minket a híradós, aki miután éppen bejelentette, hogy elkerülhetetlen a nukleáris háború, azzal folytatja, hogy rövid szünet és egy Burger King-reklám után visszatér.

Postman Robert MacNeil hírolvasót idézte, aki azt mondta, a televíziós hírek lényege, „hogy mindent lerövidítsenek, [...] hogy állandó stimulációt tartsanak fenn sokféleséggel, újdonsággal, akcióval és mozgással, hogy semmilyen jelentésnek, karakternek, problémának ne szenteljünk többet néhány másodpercnél".

A kutatások is igazolják állítását. A *Biologist* egyik cikke szerint a *Szezám utca* fennállásának negyed évszázada alatt az egyes epizódok szerkesztési módosításainak száma megduplázódott.[24] Egy másik, „A kép megeszi a híreket" című tanulmányban pedig az áll, hogy 1968 és 1992 között az újságíró szereplése az egyes hírekben 33-ról 14 másodpercre csökkent, míg a film- vagy videóbetétek hossza 5-ről 27 másodpercre nőtt.[25] A trend a több, a gyorsabb, az egyszerűbb, és a kevésbé elgondolkodtató felé mozdul el. Ahogy Ray Bradbury írta a *Fahrenheit 451*-ben: „A kiadók, vállalkozók, bemondók csak megzavarják az ember agyát, míg aztán az óriási gépi forgatag elsöpör minden fölösleges, időpocsékoló gondolkodást."[26*] „Az Egyesült Államok elnökei retorikailag egyre egyszerűbbek?" című tanulmányban a kutatók politikai vezetők beszédeinek szövegét elemezték, és a komplexitásban lefelé mutató történelmi trendet fedeztek fel.[27] Biden vitabeszédei és Trump beiktatási szónoklatai például olyan alacsony komplexitásúak voltak, hogy még ezt a lefelé irányuló trendet is túlszárnyalták. „Együtt újra erőssé tesszük Amerikát – mondta Trump. – Újra gazdaggá tesszük Amerikát. Újra büszkévé tesszük Amerikát. Újra biztonságossá tesszük Amerikát. És igen, együtt újra naggyá tesszük Amerikát."[28]

Ez nagyon éles kontrasztban áll a korábbi időszakok politikájával. Az *Amusing Ourselves to Death* példát szolgáltat Abraham Lincoln és

* Loránd Imre fordítása.

Stephen A. Douglas elnökjelöltek vitáiból az 1850-es években. Az egyik ilyen vitában Douglas háromórás szónoklatot tartott; amikor Lincoln lehetőséget kapott a válaszadásra, emlékeztette a hallgatóságot, hogy már délután öt óra van, és valószínűleg ő maga is három órát fog beszélni, amire Douglas majd reagálhat; javasolta, hogy mindenki menjen haza, frissítse fel magát, és jöjjön vissza a következő négyórás periódusra, amit a közönség meg is tett. Maga a vita olyan komplex retorikai technikákat sorakoztatott fel, mint a paradoxon, a metafora és a finom részletek, és kinyomtatásra alkalmas nyelvezetet használt. Kifejezetten kerülték, hogy a józan ész helyett az érzelmekre próbáljanak hatni. Douglas azt mondta: „Barátaim, ezeknek a kérdéseknek a vitájánál számomra sokkal elfogadhatóbb a csend, mint a taps. Szeretnék a józan ítélőképességükhöz szólni, a megértésükhöz, a lelkiismeretükhöz, és nem a szenvedélyükhöz vagy a lelkesedésükhöz."

Elképzelhető, hogy a 2020-as évek emberének – akinek még egy TikTok-videóban is el kell mondani, hogy „Várd meg a végét!" – figyelmi terjedelme elviseljen egy ilyen jellegű prózát hét órán keresztül? Az 1850-es évek hallgatósága emberfeletti mérlegelőképességgel rendelkezhetett a mai közönséghez képest. Valójában egyes kutatások kiderítették, hogy az Egyesült Államokban visszafejlődött a matematikai készség, valamint a verbális kifejezőkészség és az értő olvasás képessége is.[29] A képek általi agymosásban rejlő potenciál nagyobb, mint valaha.

Lehetséges, hogy a gyors tempójú vizuális tartalom közrejátszik abban, hogy az emberek képtelenek a racionális gondolkodásra? Lehetséges, hogy ahogy Aldous Huxley írta a *Visszatérés a szép új világhoz*-ban, „a televízión és rádión edzett közönség megszokta, hogy elterelik a figyelmét, és nem szereti, ha összpontosításra vagy tartós intellektuális erőfeszítésre kényszerítik"?[30*] Személy szerint számodra nehezebb összpontosítani egy hosszabb tartalomra, vagy fenntartani egy gondolatmenetet?

* Szűr-Szabó Katalin fordítása.

Kutatók egy „A különféle típusú televíziók azonnali hatása a fiatal gyermekek végrehajtó funkciójára" című kísérletben azt vizsgálták, hogy egy gyors tempójú tévéműsor hogyan befolyásolja a négyévesek koncentrációs készségét és az impulzuskontrollt (vagyis a folyamatot, amit „végrehajtó funkciónak" neveznek).[31] A gyerekek kilenc percen keresztül vagy krétákkal játszottak, vagy egy dokumentumfilmet néztek, ahol átlagosan 34 másodpercenként váltott a kép, vagy egy „nagyon népszerű fantasztikus rajzfilmet" vetítettek nekik „egy tenger alatt élő, mozgó szivacsról", 11 másodpercenkénti képváltással. A krétás vagy a dokumentumfilmes csoporthoz képest a gyors tempójú rajzfilmet nézőknél jelentős negatív hatást tapasztaltak a végrehajtó funkciókban.

Bár ez a kutatás csak a rövid távú hatásokat vizsgálta, mások kapcsolatot találtak a korai tévénézés és a végrehajtó funkciók visszafejlődése, illetve a késedelmes beszédfejlődés között.[32] Más szóval, a tévénézés potenciálisan csökkenti a koncentrációs készséget. Az események gyors, rövid bemutatása a képernyőn érzelmileg és automatikusan megragadja a figyelmet ahelyett, hogy logikai folyamatokat indítana el a prefrontális kéregben. Még az egereken végzett kísérletek is azt mutatták, hogy az újszülöttek agyának túlstimulálása képes rossz irányban formálni az elmét.[33]

Ugyanakkor a tengerlakó szivacsról szóló rajzfilm a modern mérce szerint szinte már *Háború és béké*nek tekinthető. Miközben a fenti vizsgálatban körülbelül 11 másodpercenként változott a kép, a *CoComelon* animált gyermekdalai egy amatőr számolás szerint 1–3 másodpercenként váltanak.[34] Az Instagramon egy népszerű bejegyzésben arról elmélkednek, hogy a *CoComelon* „alapvetően a kisgyerekek kokainja – intenzív és veszélyes stimuláns, amitől valószínűleg gyermekek egész generációja lesz figyelem-, viselkedés- és végrehajtófunkció-zavaros".

A *CoComelon* gyártó stúdiója, a Moonburg egy nekünk küldött e-mailben ezt írta: „Határozottan cáfoljuk azt a feltételezésüket, hogy a *CoComelon* potenciálisan addiktív és káros a gyermekekre. A Moonburg olyan tartalmakat gyárt a gyermekek számára, amelyek alátámaszt-

ják kulcsfontosságú értékeinket, az együttérzést, az empátiát és a rugalmasságot."

Azzal érveltek, hogy az itt idézett kutatások egyike sem kifejezetten a *CoComelon*t elemezte, és hogy az egyik vizsgálatot kizárólag kis mintavétellel, maláj családokon végezték el, miközben ugyanez a vizsgálat az Egyesült Államokban, nagyobb mintavétellel nem talált kapcsolatot az egészen fiatal kori tévénézés (bármilyenfajta, tekintet nélkül a tempóra) és a vizuomotoros képességek között hároméves korban, és hogy a TikTok-videók és Instagram-bejegyzések nem számítanak megbízható vagy pontos forrásnak.

Máshol a tudományos kutatások a TikTok használatát találták közvetlen módon károsnak a koncentrációs időtartamra.[35]

Marshall McLuhan emlékezetes megállapítása: „A médium maga az üzenet." Vagyis nem annyira maga a tartalom számít, hanem a formátum, amelyen keresztül ezt a tartalmat közvetítik. A kommunikációs technológiák megváltoztathatják azt, ahogy gondolkodunk, vagy ahogy nem; átalakítanak minket egyénként és társadalomként is.

Az *Amusing Ourselves to Death*ben ezt illusztrálják is: amikor a filozófus Friedrich Nietzsche elkezdett írógépet használni, az egyik barátja észrevette, hogy az írói stílusa magához a géphez hasonlóan sokkal hatékonyabbá és erőteljesebbé vált. „Igazad van – felelte neki Nietzsche. – Az íráshoz használt eszközeink részt vesznek gondolataink formálásában."

Neil Postman azt írta, a televízió előtt a távíró kondicionálta az elméket arra, hogy „csak az üzenetek felvillanásait figyeljék, amiket gyorsan felváltott egy sokkal frissebb üzenet. A tények más tényeket toltak be a tudatba, majd ki onnan olyan sebességgel, ami nem követelte meg, de nem is tette lehetővé a kiértékelést…"

A végeredmény így felületes, felszínes információk áradata volt, kevés lehetőséggel a mélyebb megértésre és az összefüggések felismerésére.

Vegyük például a 2022-es ukrajnai válságot. A Covid–19-en kívül nem sok sztori kapott ekkora figyelmet a modern történelemben, és a legtöbben rendelkezünk valamilyen határozott véleménnyel a történtekről. Mégis, ki tudná megmondani, ki volt akkor az ukrán miniszterelnök? Nem, nem Zelenszkij (az elnök). Te tudtad egyáltalán, hogy Ukrajnának volt miniszterelnöke? Mikor nyilvánította ki Ukrajna a függetlenségét? És kitől? Ukrajnáról mindenkinek van véleménye, de mint Postman Iránnal kapcsolatban megjegyezte, „ezeket sokkal pontosabb lenne inkább érzelmeknek hívni, nem véleménynek, ami részben megmagyarázza, miért tudnak megváltozni hétről hétre".

Postman azt is elmagyarázta (még 1985-ben), hogy a televíziós hírek természetüknél fogva miért „dezinformációk":

> Az történik, hogy a televízió megváltoztatja a „tájékozottnak lenni" kifejezés jelentését azáltal, hogy létrehoz egy információfajtát, amit helyesen inkább dezinformációnak lehetne nevezni. Ezt a szót szinte pontosan abban a jelentésében használom, ahogy a CIA vagy a KGB kémei is. A dezinformáció nem hamis információt jelent, hanem félrevezető – téves, irreleváns, töredékes vagy felületes – információt, amely azt az illúziót kelti, hogy tud valamit, de valójában eltávolítja az embereket a tudástól.

Visszatérés a szóhoz

Tehát ha a kép instabilitást, érzelgősséget és irracionalitást eredményez, valamint sebezhetővé tesz minket az agymosással szemben, akkor mi a gyógymód?

Érdekes módon az 1988-as kanadai választás elemzésekor az emberek médiafogyasztását, valamint a viselkedésük változását is mérték az idő függvényében.[36] Akik nagy mennyiségű televíziós tartalmat fogyasztot-

tak, instabilabbá váltak a nézeteiket illetően. A véleményük ugyanolyan mulandó lett, mint a képernyőn feltűnő képek: egyik „aktuális dologtól" ugrottak a másikra. Ám a nyomtatott médiának való kitettséggel párhuzamosan növekedett a stabilitásuk is. Más kutatók arra a megállapításra jutottak, hogy a nyomtatott média sokkal több lehetőséget nyújt az információ feldolgozására, szemben az elektronikus média átmeneti természetével.[37] Ennek eredményeképpen nagyobb eséllyel vált ki olyan átgondolt kognitív reakciót, mint például az ellenérv.[38] Ahogy Postman írta: „Az olvasás egyet jelent a hazugságok, zavaros dolgok, túlzott általánosítások felfedésével, a logika és a józan ész megcsúfolásának érzékelésével, továbbá az ötletek mérlegelésével, a kijelentések összehasonlításával és kontrasztba állításával, az egyes általánosítások összekötésével."

Vagyis a megoldás, hogy írásban fogyaszd a híreket.

Csak az íráson keresztül vagyunk képesek racionálisan közelíteni a fogalmakhoz. Például egyes vallások talán azért tiltják az ikonográfiát, mert a képek az absztrakt igazságok durva ábrázolásai – ahogy a fotók is csak a fa képét tudják elkapni, nem magát a fát, a képek nem ábrázolhatnak egy olyan elvont dolgot, mint „Isten".

A képek sekélyes természetével ellentétben az olvasás mélyebb stílusú gondolkodást igényel. Elemi szinten lép kapcsolatba az eszmék és érzelmek belső világával. Fenntartott koncentrációt igényel, az impulzusok elnyomását, erőt a zavaró tényezők figyelmen kívül hagyásához – ami mind erősíti végrehajtó funkcióink működését. Vagyis az olvasás átgondoltabbá és racionálisabbá tesz minket.

És a képek nézegetésével ellentétben az olvasás sokkal lassabb; hagy nekünk némi levegőt, teret az információ megemésztésére. A pszichológusok már demonstrálták a „zuhanyeffektus" erejét – vagyis hogy a pihenők biztosítják tudatalattink számára a megfelelő időt egy probléma megoldására, ami jobb döntéshozatalt eredményez.[39] Amikor gyorstüzelő tartalommal szembesülünk, tudatos elménk maga is tévékészülékké változik, pillanatról pillanatra fogadja be a futó jeleket, de nem dolgozza

fel őket mélyen, és nem tárolja el a hosszú távú memóriába. Azok egyszerűen csak eltűnnek, és a helyüket máris elfoglalja a következő. Az olvasás ezzel szemben csekély, de állandó információbevitelt biztosít, ami integrálható a hosszú távú memóriánkba.

Amikor erőteljes képekkel szembesülünk, az érzelmileg hat ránk, és ritkán van időnk mélyebben átgondolni a nüanszokat vagy a kontextust. Például ugyanilyen könnyen be lehetett volna ugrasztani minket az első Öböl-háborúba, ha nincsenek a sokkoló mentális képek Szaddám Huszein katonáiról, amint csecsemőket szednek ki az inkubátorokból, és amelyekről később kiderült, hogy a Hill & Knowlton PR-cég hamisította őket?[40] Vagy ha nem fotózzák le Colin Powellt, amint egy anthraxampullát mutogat az ENSZ Biztonsági Tanácsa előtt, demonstrálva a tömegpusztító fegyverek létezését (amelyeket aztán soha nem találtak meg)?[41]

Talán nem.

A szabályok:

- Szabadítsd meg az életed a túlstimuláló tartalomtól, mivel az potenciálisan árthat a koncentrációdnak, és csökkenti a racionalitást.
- Fejlessz ki olvasási szokásokat, mivel azok segíthetnek megerősíteni a kritikus gondolkodást támogató képességeket, és biztosítanak egy kis teret az információ megemésztéséhez.
- Ügyelj a képek vagy mentális ábrázolások manipulatív használatára: ha egy történet túl könnyen vizualizálható, lehet valamilyen mögöttes célja.

10
Ügyelj a zavarokra

Akkor vagy a legsérülékenyebb a manipulációval szemben, amikor átmész egy megrázkódtatáson, egy zavaros időszakon – legyen az pillanatnyi iránytévesztés, vagy az életed hosszú távú megváltozása –, ami lebontja kritikus védelmedet. Mindennap figyelj az olyan negatív jelekre, mint az éhség, a szorongás, a magány és a fáradtság.

Hurrikán az elmében

Manuel Noriega nem igazán volt az az ember, akit erényesnek lehetne nevezni. Zsarnoki diktátorként uralta Panamát, fegyverekben, drogokban és gyilkosságokban utazott. Így amikor az Egyesült Államok 1989-ben megszállta az országot, kissé furcsa döntésnek tűnhetett, hogy a Vatikán nagykövetségén keresett menedéket. Valójában elképesztően ravasz lépés volt. Az Egyesült Államokat szerződés akadályozta a követség lerohanásában, ami azt jelentette, hogy Noriega teljes biztonságban érezhette magát a falakon belül.

Az amerikai erők fizikailag nem férhettek hozzá, ezért inkább pszichológiai támadást indítottak. A katonák a nap és az éjszaka minden órájában olyan nagy zajt csaptak, amilyet csak tudtak, bőgették a páncélozott járművek motorját a követség fala mellett, a közelben helikopterekkel szálltak le és fel. Ezenkívül hangszórókat bömböltettek teljes

hangerővel, egy olyan ember vezetésével, aki egy katonai jelentés szerint „a Fort Bragg-i PSYOPS (Lélektani Hadviselés) tagjának vallotta magát".[1]

Az operarajongóként ismert Noriegát folyamatosan teljes hangerőre állított heavy metallal kínozták, egyebek közt a Van Halen „Panama" című számával, de elhangzott Rick Astley „Never Gonna Give You Up" című dala is (bár ezt talán inkább a követség személyzetének címezték).

A követség falain belül a pápai nagykövet, Monsignor Laboa is sajátos pszichológiai hadviselést folytatott, hogy „varázslatot szőjön" Noriega köré, és meggyőzze, nincs más választása, mint hogy feladja magát.[2]

1990. január 3-án, tíznapos bombázás után Noriega felhívta a családját, részt vett egy istentiszteleten és döntést hozott: megadta magát az amerikai erőknek. Amikor a kapuhoz ért, ejtőernyősök várták, akik közül az egyik később „megtört emberként" emlékezett vissza rá. A pszichológiai támadás a jelek szerint meghozta gyümölcsét.

Nem kell ahhoz diktátornak lenni, hogy különösen sebezhetőek legyünk a befolyásolással szemben, amikor zűrös életszakaszon haladunk keresztül. Lehet valami apróság is a döntés mögött, például egyszerű fáradtság, vagy valami nagy dolog, mint egy soha véget nem érő zenei ostrom.

Egy oklahomai bíró nemrég azt a döntést hozta, hogy amikor a börtönőrök négy órán keresztül, végtelen ismétléssel játszották az intézetben a „Baby Shark" gyerekdalt, az a kínzás egy formájának minősül – főként, mivel a raboknak vigyázzállásban kellett hallgatniuk.[3] „Olyan nagy volt a hangerő – áll a bírósági iratban –, hogy végigvisszhangzott a folyosókon."

A cél, ahogy azt Naomi Klein is megírta a *The Shock Doctrine*-ban, „egyfajta hurrikánt kelteni az elmében, amitől a foglyok annyira megrettennek és összezavarodnak, hogy már nem lesznek képesek racionálisan gondolkodni".[4]

A folyamatos megterhelés alatt van egy átmeneti fázis – egy zavar –, amikor a tudatos védekezés annyira összeomlik, hogy az elme vákuumba kerül, és nyitottá válik új gondolatok befogadására. Ez az agymosás lényege.

Bár ez hatékony módszer az elmék alakítására a totalitárius rezsimekben, a kihallgatóhelyiségekben és a szektatáborokban, ugyanígy működik a mindennapi életben a csalók, hirdetők és politikusok által ránk kényszerített zűrzavarban és félrevezetésben, ahogy ezt ebben a fejezetben el is fogjuk magyarázni.

A legszélsőségesebb szinten azonban a CIA kihallgatási kézikönyve ezt a következőképpen fejti ki:

> Amikor sikerül szétzilálni az alanyt, az ellenállás drasztikus mértékben csökken. Van egy szakasz – néha egészen rövid –, amikor szinte megáll az idő, egyfajta pszichológiai sokk vagy bénultság, [...] ami voltaképpen darabokra robbantja az alany által ismert világot, illetve az önmagáról kialakított képet abban a világban. A tapasztalt kihallgatók felismerik ezt a hatást, amikor jelentkezik, és tudják, hogy abban a pillanatban a forrás sokkal nyitottabb bármiféle javaslatra.[5]

Pusztíts, hogy újjáépíthess

Az egész mögött meghúzódó alapelv a halál és az újjászületés – pszichológiailag megsemmisíteni egy személyt, hogy aztán újjá lehessen építeni. Ez a feloldás és újjáalkotás alkimista folyamata. Ahogy George Orwell megfogalmazta klasszikus regényében, az *1984*-ben: „a hatalom abban rejlik, hogy az emberi lelkeket darabokra tépjük, s aztán olyan új alakba

rakjuk össze, amilyenbe akarjuk".[6*] Nyiss ki bármilyen, az agymosásról szóló könyvet, és nagyjából ugyanezt az indoktrinációs folyamatot fogod megtalálni benne. Először ott van a bombázási fázis, amely a legalapvetőbb formájában fizikai bántalmazást is magában foglalhat. A *The Rape of the Mind* című könyv leírja, hogy az észak-koreai fogolytáborokban a rabokat mezítláb meneteltették el a befagyott Yalu folyóhoz, ahol vizet öntöttek a lábukra, és órákig ott hagyták őket, hogy elmélkedjenek az ellenük felhozott vádakon.[7] Az éhezés szintén képes elszívni az energiát, és vele együtt az eltökéltséget. A *Brainwashing: The Story of Men Who Defied It* című könyv leírja, hogy az észak-koreai Pak's Palace fogolytáborban gondosan kiszámolták, mennyi az a legkevesebb rizs, amit meg kell enni, hogy az ember ne haljon éhen, majd ennek a mennyiségnek elvették a harmadát; a csészék tetején végighúztak egy kést, hogy biztosan egyetlen szemmel se legyen több.[8] A kihallgató ezenkívül bevethet olyan pszichológiai fegyvereket, mint a megszégyenítés, az elkülönítés, az összezavarás és a bűntudatkeltés.

„Az idő, a félelem és a folyamatos nyomás köztudottan menticid hipnózist eredményez" – írta Joost Meerloo pszichoanalitikus *The Rape of the Mind* című könyvében.

Végül eljön a szinte gyermeki megadás pillanata, a kötődés az új, tekintélyt képviselő alakhoz és ideológiához, mert csak így lehet megmenekülni az intenzív pszichológiai nyomás alól. Ezzel a hirtelen megadással „megtörténik az új fonográfhenger bevésése", ahogy Meerloo fogalmaz. Új gondolatokat és viselkedést kényszerítenek rá az alanyra, aki maga is segít ezeket racionalizálni és megindokolni.

A második világháborút követően a kommunizmust eltökélten ellenző Mindszenty bíboros volt a katolikus egyház vezetője Magyarországon. Nézetei miatt megkínozták és börtönbe zárták. Stephen K. Swift írt egy beszámolót a vele szemben alkalmazott bánásmódról, amely szemléletе-

* Szíjgyártó László fordítása.

sen ismerteti a megtörés, alávetettség és bevésés háromlépcsős folyamatát.[9] A politikai foglyot először kérdésekkel bombázták a nap minden órájában. Pihenni alig tudott, ennivalót csak keveset kapott, azt is rendszertelenül. A bíboros 66 órán keresztül állta a kérdéseket. Amikor kérte, hogy öljék meg, azt mondták neki, nem esik bántódása, és véget vethet megpróbáltatásainak, ha együttműködik velük. Az állandó és egymásnak ellentmondó kérdések özönében már összefüggően gondolkodni sem tudott. Ugyanolyan szociális lényként, mint amilyenek mi vagyunk, sürgető vágyat érzett, hogy jó kapcsolatot alakítson ki fogvatartóival. Nemcsak az álmatlanság, a hasmenés és a hátfájás kínozta, hanem a magány, a bűntudat, a bizonytalanság és a valóságtól való eltávolodás is. A külső és belső kínzás együttműködésre ösztökélte, hogy végre megszabadulhasson, vagy legalább alhasson egyet. Behódolásának ebben a szakaszában arra kondicionálták, hogy elfogadja és részletesen betanulja „vallomását", újra és újra elismételve ugyanazokat a mondatokat.

A lényeg, hogy az emberek kritikus gondolkodását valamilyen sokkhatással összezavarjuk, ami sebezhetővé teszi őket a befolyásolással szemben. Meerloo beszámolója szerint Ivan Pavlov viselkedéskutató bemutatta, hogy a *valódi* elektrosokk – különösen, amikor intenzív és váratlan, vagy amikor az alanyt fáradt vagy beteg állapotában éri – felhasználható a kutyák viselkedési mintájának megtörésére, valamint újak kialakítására. Az elsöprő erejű stimuláció egyfajta kognitív leállást eredményez.

Pavlov azt állította, minden kutyának van egy „töréspontja", amennyiben a megfelelő stresszt alkalmazzák. Alexandra Stein, a *Terror, Love and Brainwashing* szerzője szerint Fred Newman, a szocialterápia-mozgalom vezetője forradalmi pszichoterápiás módszerét „az elme uralkodóinak trónfosztásaként" írta le.[10] Stein maga is a szekta egykori tagja volt, és elmesélte, hogy a mozgalom hogyan váltott ki „kognitív összeomlást", és használta fel a létrejövő „kognitív vákuumot" új meggyőződések beültetésére.

Stein azt írta, a megadás és a gondolkodás abbahagyása megkönnyebbülésként élhető át. Ez egy küzdelem vége, amit örömmel fogadnak azok, akik a zavarodottság és a kimerültség súlya alatt nyögnek. Akkori naplójában a következőt írta: „Meg kell emberelnem magam. Küzdenem kell, szembeszállnom a félelmeimmel. Véget kell vetnem ennek a káosznak a fejemben, különben megfulladok. A zaj elviselhetetlen. [...] Keményebben fogok dolgozni, küzdeni. Ez az egyetlen dolog, amire tudom, hogy képes vagyok. [...] Nincs több rémálom. Továbblépek. Úgy érzem, mintha szilárd talajt találtam volna. Úgy döntöttem, csatlakozom."

Erre a hirtelen átalakulásra kiváló példával szolgál Arthur Koestler *Nyílvessző a végtelenbe* című regényében, ahol leírja, hogyan tért át a militáns kommunizmusra.[11] Végső döntése egyik pillanatról a másikra jött, „egy decemberi este groteszk eseményeinek egész sorát" követően. Elment egy barátja pókerpartijára, eljátszotta többhavi jövedelmét, majd útnak indult egy afterpartira, hogy alkoholba fojtsa a bánatát. Nagyon berúgott, és hajnali három óra körül összetörte nemrég megjavított autóját. Meglátta őt egy lány a partiról (akit egyébként nem is kedvelt), és elfogadta a meghívását a lakására, ami „olyan következményekhez vezetett, amire számítani lehetett". Szorongva, másnaposan, bűntudattól gyötörten és összetörve ébredt az ágyban, egy olyan személy mellett, akit utált.

„Azt a szombat éjjeli groteszk balszerencse-sorozatot akárha valami durva tréfacsináló idézte volna elő; ám a bohóc arca, ha egészen közel hajol a miénkhez, nagyon is ijesztő lehet. Mire hazaértem a lakásomra, a döntés [a csatlakozásról a Kommunista Párthoz] már megtörtént, noha alig-alig éreztem a magaménak; önmaga hozta önmagát."* Bár lehetséges, hogy egyetlen esemény aktiválja a kognitív összeomlást, a leggyakrabban inkább a bombázások hullámainak összessége a kiváltó ok.

* Boris János fordítása.

Ahogy az óceán hullámai lassan elkoptatják a sziklát, így a személyt vagy népességet is kifárasztja az, amit Meerloo a „terror hullámainak" nevez. Mindegyik hullám hatékonyabb az előzőnél, készületlenül éri a célpontot, amelyet már megpuhítottak a korábbi hullámok.

Kisebb léptékben a bűvész és pszichológus Gustav Kahn professzor is elmagyarázta, hogyan használják az időzítést a bűvésztrükköknél:

> A szokatlanság nagyon fontos. Talán ez a mágia legfontosabb alapelve. Különválasztod a hatást a módszertől, mert a módszer megelőzi a hatást. A trükköt akkor hajtod végre, amikor a mágia „még el sem kezdődött" – például egy nyugalmas pillanatban a mutatvány kezdete előtt. A visszafelé mozgástól a közönség ellazul, míg az előre történő mozgás növeli a feszültséget. Vagy felhasználhatod a ritmust is. Amikor azt mondod: „Egy, kettő, három", az emberek azt várják, hogy háromra történik valami. Ezt hívják félrevezetésnek.

Egy másik technika, amit Kuhn professzor felvázolt, a megtévesztés és becsapás volt, olyan taktikák révén, mint a csillogó ruhás revütáncosok, a füstbombák és a hangos zene. „Ha rengeteg figyelemelterelést zúdítasz a közönségre, sokkal nehezebben tudják kitalálni, mi hogyan történik. Egy bűvészelőadáson az érzékszerveidet folyamatosan ostromolja a hatalmas mennyiségű információ."

Először vedd el az eszüket

Meerloo szerint ezért olyan fontos taktika a totalitárius rezsimekben a zavarkeltés, mert az emberek így nem tudják megkülönböztetni az igazat a hamistól. Annak érdekében, hogy megtörje az emberek elméjét, a totalitárius vezetőnek „először széles körű mentális káoszra és verbális

zűrzavarra van szüksége". A totalitarizmus több áldozata is elmondta Meerloonak az interjúk során, hogy a koncentrációs táborok egyik legnyugtalanítóbb aspektusa a logika hiányának érzete volt. Ahogy a híres mondás tartja: „Akit az istenek el akarnak veszejteni, annak először elveszik az eszét."

Alexandra Stein azt is leírta, hogy az egykori szektatag Julietet hogyan vezették félre a semmitmondó nyelvezettel. Juliet soha nem politizált, de a csoportban egyre gyakrabban esett szó politikáról és identitásról. Szombat esténként összegyűltek, hogy a társadalmi osztályok közti különbségekről beszéljenek, és „mindenki vádaskodott, hogy ki ilyen, ki olyan, miközben fogalmunk sem volt, miről beszélünk, csak dobálóztunk a szavakkal, mert akkor tanultuk meg őket… »szexizmus«, »rasszizmus«, mindenféle »izmusok«, tudod, és nehéz volt, mert nem igazán értettem, mit jelentenek…"

Tehát a szekták és más országok, más korok tekintélyelvű rezsimjei szándékosan alkalmaznak nyomásgyakorlást és keltenek zavart, hogy kimossák az emberek agyát, de *velünk,* a mindennapi életben ez nem történik meg, ugye? Először is, ezeket az extrém példákat azért hoztuk fel, hogy rámutassunk azokra a sebezhető pontokra, amelyek kisebb mértékben nálad is megtalálhatók. De a helyzet az, hogy a mi kormányaink is használják a félrevezetés kézikönyvét.

A korábban említett CIA kihallgatási kézikönyv azt is körvonalazza, mit értenek „Alice Csodaországban" kihallgatási technika alatt. Az emberek hozzászoktak egy olyan világhoz, amelyiknek van értelme, „egy logikus és összefüggő, kiszámítható világhoz", és erősen kapaszkodnak ebbe a világba, hogy megerősítsék identitásukat és ellenállásukat. Az Alice Csodaországban-technika célja „nemcsak az ismerős dolgok megszüntetése, hanem a helyettesítésük is valami furcsával": magában foglalja az értelmetlen kérdések feltevését, a válaszok félbeszakítását logikátlan kiegészítésekkel; két, egymáshoz semmilyen módon nem kapcsolódó kérdés feltevését egy időben, illetve olyan hangsúly alkalmazását,

amelyik egyáltalán nem illik a kérdés komolyságához. Ez különös hangulatot hoz létre, ahol a megszokott mintázatokat felváltja „egyfajta hátborzongató értelmetlenség". Miközben az alany elméje túlpörög, hogy megpróbáljon értelmet találni az értelmetlenségben, a helyzet „mentálisan elviselhetetlenné" válik, és így nagyobb eséllyel engedi le a pajzsait.

A kritikus védelem semlegesítésének egy másik módja az érzékszervek túlterhelése. Aldous Huxley írta: „Nincs olyan mértékben civilizált ember, aki nagyon sokáig tudná hallgatni az afrikai dobokat, vagy az indiai kántálást, vagy a walesi himnuszok éneklését, miközben sértetlenül őrzi meg kritikus és öntudatos személyiségét. [...] Ha elegendő ideig tesszük ki őket a tamtamoknak és az éneklésnek, végül az összes filozófus a vadakkal együtt fog ugrándozni és üvölteni."[12*] Talán ez az oka, hogy a ritmikus dobolás az átalakító ceremóniák és politikai gyűlések szerves része szerte a világon. Egyre fokozódó izgalmi állapotot vált ki, amihez gyakran társul tánc is, és ez egy ponton fizikai és pszichológiai kimerültségben kulminálódik.

Maya Deren avantgárd művész 1949-ben ellátogatott Haitira, hogy az ottani táncot tanulmányozza.[13] Beszámolójában leírta, hogy a dobok fokozatosan kontrollálhatatlan mozgást váltottak ki nála, aminek a tetőpontján úgy érezte, mintha megszállták volna a testét:

> A koponyám maga volt a dob, és minden dobbanására a láb egy karó hegyeként csapódott a földhöz, [...] csapdába estem ebben a gödörben, a hangoknak ebben a kútjában. Nem létezett más, csak ez. Nem volt kiút... A fényes sötétség elárasztotta a testem, elborította a fejem, teljesen ellepett. Lefelé húzott egy erő, miközben egy másik hatására felfelé terjeszkedtem robbanásszerűen. Ez volt a mindenség. [...] Ha a földgolyó egy gömb, akkor a lenti mélység egyenlő a mennyországgal; és a különbséget közöttük csak az idő jelenti, a bolygó forgásának ideje.

* Czigányik Zsolt fordítása.

Miután elérte lebegés és a kognitív összeomlás állapotát, Deren olyasféle újjászületést élt át, amilyenhez hasonlót a vallási és politikai megtérők szoktak tapasztalni. „Milyen tisztának tűnt a világ abban az első, tökéletes fényben! Milyen letisztult volt a jelentés árnyéka nélkül... És ahogy a halottak lelkei teszik, én is visszatértem. Újjászülettem!"

A kritikus gondolkodást elnyomhatja az érzelmi túlterhelődés is, például a nagymértékű stressz, bűntudat vagy félelem. A szekták kíméletlenül kritikus „önvizsgálatra" és „önvallomásra" ösztönöznek, míg a politikai mozgalmak erős bűntudatot ébresztenek az identitáspolitika, például az osztály vagy faj kérdései kapcsán. Mao Ce-tung elnök az átnevelőtáborokról ezt mondta: „A befolyásolás első módszere egy erős inger a páciens felé, például »Beteg vagy!« kiáltással, hogy megijedjen és elöntse a verejték; ezután már sokkal kezelhetőbb lesz."[14]

A közelmúlt kísérleti kutatásai demonstrálták, hogy az emberek sokkal meggyőzhetőbbek, miután érzelmileg túlterhelték őket. Különösen érdekes az elégedettség „félelem, majd megkönnyebbülés" modellje; az egyik kísérlet során az úttesten szabálytalanul átkelő emberek sokkal nagyobb eséllyel álltak meg és töltöttek ki egy kérdőívet (59 százalék), ha előbb felharsant egy láthatatlan, figyelmeztető rendőrsíp, mint amikor egyáltalán nem sípoltak rájuk (46 százalék).[15]

Ez valószínűleg az „egocsökkenésnek" köszönhető. Az agy erőforrásai korlátozottak: az izmokhoz hasonlóan képes elfáradni, főleg ha információkkal, érzetekkel, érzelmekkel bombázzák. Az egyik kísérlet során a nehéz, unalmas feladatot végrehajtó hallgatók (egy szövegben minden „e" betűt át kellett húzniuk, kivéve, ha egy másik, különböző magánhangzó mellett álltak, vagy bármilyen irányban egy betű választotta el őket egy magánhangzótól) sokkal készségesebben egyeztek bele abba a népszerűtlen felvetésbe, hogy új, kötelező vizsgákat vezessenek be.[16]

Nem tudtak ugyanolyan mértékben ellenállni, mert az agyi energiájuk jó részét felemésztette a feladat.

Egy 2007-es, *Pszichológia és marketing* című kísérletben valószínűleg emiatt jutottak arra az eredményre, hogy az emberek sokkal meggyőzhetőbbek a nap későbbi szakaszában, hiszen az energiájuk addigra megfogyatkozik.[17] Hitler maga írta, hogy a nap folyamán „az emberi akaraterő a legnagyobb energiával üzemel. [...] Este azonban sokkal könnyebben áldozatául esik egy erősebb akarat domináns hatásának."[18]

A kihallgatóhelyiségen kívül

Nem valószínű, hogy valaha részt vettél éjszakai náci gyűlésen, de ezek a példák jól illusztrálják a zavarok erejét, azok legtisztább formájában. Az alapelvek érvényesek az élet minden területére, még a napi rutinodra is. A mai vallásokban például gyakran előfordul a lakoma, a kántálás, illetve szélsőségesebb esetben a hús megbüntetése, például az önostorozás, hogy így zökkentsenek ki, és a hívek még befogadóbbak legyenek az üzenetre.

A vallásokat félretéve hogyan értelmezzük a világi beavatási szertartásokat, például az egyetemi gólyatáborokat? Ezek mind viselik a „halál és újjászületés" rituálé antropológiai jegyeit. A beavatottakat kiszakítják otthoni közösségeikből, és új környezetben helyezik el őket. Éjszaka, amikor az elme a leggyengébb, a diákok kritikus ellenállása az alkohol, a drogok, a hangos zene és a szex hatására megtörik. Az így megpuhított tanulókat pedig a nap folyamán áttérítik egy új gondolkodásmódra.

Jennifer (nem ez a valódi neve) elmagyarázta, az egyetemen hogyan változott meg gyökeresen a világképe:

> Gyakorlatilag megtanultam gyűlölni a fehér embereket. Az egyetem előtt soha nem éreztem ezt. A barátnőm ilyen rendszerről,

> meg olyan elnyomásról beszélt. Az előadások után bárokban lógtunk. Nagyon egyedül voltam, mivel nem sokkal korábban szakítottam, és nem volt kivel beszélgetnem. Emlékszem, egyszer volt egy vitám a nővéremmel, mert a „törpe" szót használta előttem. Azt mondtam, nevezze őket „kis embereknek". Most is elfog a szégyen, amikor eszembe jut. Elég volt néhány év az egyetemen kívül, és újra normális lettem.

A zenés fesztiválok szintén termékeny táptalajt jelentenek az átnevelés számára. A látogatók gyakran lesznek koszosak és kimerültek, miután az egész éjszakát ébren töltik a zajos, kényelmetlen sátrakban, és túl kevés tápláló ételt vesznek magukhoz. Ellenállásukat tovább rombolja az alkohol és a drog, miközben a hangos zene és a fantasztikus látvány eluralja érzékeiket és érzelmeiket. Az MK-Ultra kutatói szerint ilyen körülmények között vernek gyökeret a dalok „pszichikai vonzásának" ismétlődő üzenetei, és az ezoterikus tudat alatti szimbolizmusok is kifejtik hatásukat. A nyilvánvaló politikai üzenetek, mint például Jeremy Corbyn 2017-es vagy Greta Thunberg 2022-es beszéde, amit a Glastonbury fesztivál Piramis színpadán mondtak el, sokkal nagyobb eséllyel részesülnek kitörően lelkes fogadtatásban, és ragadnak meg a fogékony elmékben.

A márkák, terjesztők és reklámozók szintén megpróbálják kihasználni a sebezhetőség „töréspontját". A *Journal of Personality and Social Psychology* magazinban kutatók tesztelték az úgynevezett „szétrombolni, majd újjáalakítani" technikát.[19] Az ügyfelek körülbelül 40 százalékának tudtak eladni egy nyolc kártyából álló csomagot 3 dollárért. Azonban amikor közölték az ügyfelekkel, hogy „a nyolc kártya ára 300 cent, ami alkalmi vétel", az eladások száma 80 százalék körülire ugrott, vagyis megduplázódott. Az ár szokatlan tálalása szétrombolta az emberek normális gondolkodását, így az alkalmi ajánlat üzenetét be lehetett illeszteni a légüres térbe.

A boltokban édességeket és apró csecsebecséket helyeznek el a pénztáraknál, arra a tényre alapozva, hogy a vásárlók ilyenkor már túl fáradtak, és nem tudnak ellenállni a kísértésnek. Az autóbérléssel foglalkozó cégek azt használják ki, hogy a 11 órás repülőúttól és az ötórás időeltéréstől kimerült utazókat rá lehet venni a nagy értékű biztosítás megkötésére, ami valójában csak a néhány milliméteres karcolásokat fedezi. A közönséges bűnözők gyakran alkalmazzák a „figyelemelterelés elvét": a kopogtató technikánál az egyik csaló bekopogtat a kávézó ablakán, hogy magára vonja a vendég figyelmét, miközben a társa elemeli a táskáját.[20]

A sokkdoktrína

A zavarás történhet ilyen kis mértékben, de lehet egy nagyobb életesemény következménye is. A Nemzeti Terrorelhárító Felügyelet akcióterve, a Terrorelhárítási Intézkedések (ACT) szerint „mindenki ki van téve a radikalizálódás veszélyének", és olyan helyzeti tényezők a legnagyobb rizikófaktorok, mint például egy traumatikus életesemény.[21] A *Cults in Our Midst* című könyv az életben történt hirtelen zavart az egyik legfontosabb sebezhető pontként írja le – ilyen változás például a költözés az egyetemi kollégiumba, a válás, vagy a haláleset a családban.[22]

Gerette, az egykori szektatagok felépülését felügyelő tanácsadó azt mondta:

> Nem ritka, hogy az emberek akkor vonódnak be, amikor átmeneti ponthoz érnek az életükben. A lányom hat hónappal a szektatagságom előtt született. Friss anya voltam, sebezhető állapotban. Nem találtam az irányt, összezavarodtam. Gyakran megtörténik ez egy traumatikus élmény, válás, haláleset után.
>
> Hallottam egy szektáról, amelyik a gyászjelentéseket figyeli, és gyászoló családokat keres. Az embereket sokkal könnyebben be

> lehet szervezni, ha meghalt valamelyik szerettük. A Covid miatt a csoportnak új stratégiát kellett kidolgoznia, mert már nem kopogtathattak be mindenhová.

A *Stuff* egyik cikke szerint Jehova Tanúinak egykori tagjai elismerték, hogy a friss gyászolókat „érett gyümölcsnek" tekintették a beszervezés szempontjából.[23] A gyászjelentésekben megtalált családok felhívásán kívül arról is voltak beszámolók, hogy halottak napján Jehova Tanúinak autóját látták egyik temetőről a másikra vándorolni Brazíliában, mert így akár 40 000 gyászolót is el tudtak érni.

Alexandra Stein a kizökkentéselméletre építve a következőt mondta:

> A háború, a természeti katasztrófák vagy a társadalmi földrengések – mint az egykori Szovjetunió felbomlása, vagy Szíria és Szomália összeomlása – hozzájárulhatnak a családi és közösségi kötelékek meggyengüléséhez, ami egyre nagyobb társadalmi szétaprózódást és elszigetelődést eredményez. A létezés a mai, fejlett világban – ahol egyre kevesebb a kapcsolat a szomszédokkal, és a családok egyre jobban szét vannak szóródva – azt jelenti, hogy a legtöbbünk sokkal sebezhetőbb szociális hálóban éli az életét.

Amikor egy társadalmat olyan sokkhatások érnek, mint a háború, járvány vagy gazdasági összeomlás – esetleg olyan közigazgatási földrengés, mint a brexit –, akkor hirtelen sokkal formálhatóbbá válik. Naomi Klein ezt nevezte „sokkdoktrínának" hasonló címet viselő könyvében:

> Az eredeti katasztrófa – puccs, terrortámadás, pénzügyi összeomlás, háború, szökőár, hurrikán – a teljes lakosságot kollektív sokkhatás alá helyezi. A lehulló bombák, a terror elharapózása, a gyilkos erejű szél ugyanúgy felpuhítja a társadalmat, ahogy az üvöltő zene és az ütlegelés a kínzókamrákban a foglyokat. A megfélem-

lített rabokhoz hasonlóan, akik elárulják társaik nevét és hátat fordítanak meggyőződésüknek, a sokkolt társadalmak gyakran lemondanak olyan dolgokról is, amelyeket egyébként vadul védelmeznének.

Az iraki háború nagyszerű példával szolgál. Az amerikai hadsereg Klein szerint egyfajta „sokkoló" technikát alkalmazott, hogy megpróbálja átalakítani és kiaknázni az országot. Egy egykori CIA-ügynök elmagyarázta, hogy „a félelem és zűrzavar igen ígéretes terepet kínált": az ő magánbiztonsági cége százmillió dollárhoz jutott különféle szerződések révén.[24] „A félelem és káosz elsőrangú katalizátor minden további lépéshez" – mondta Klein.

A negyedik forduló

És ezzel meg is érkeztünk a mába. A modern élet atomizált, magányos, és mindenekelőtt zűrzavaros. A technológia és a média napi szinten áraszt el minket érzetekkel, érzelmekkel és információval. Will Moy, a Full Fact tényellenőrzője ezt így magyarázza: „Tudjuk, hogy a dezinformációs kampányok egyik célja a zűrzavar keltése és terjesztése, amikor is egy személy vagy csoport hamis információkat próbál felhasználni. A cél nem az emberek meggyőzése valamiről, ami nem igaz, hanem a zavarkeltés."

Az elmúlt éveket traumatikus események és a teljes káosz jellemezte. A tudományos kutatások szerint az emberek sokkal sebezhetőbbek lettek az álhírekkel, csalásokkal és adathalászattal szemben a Covid–19 idején, részben a félelemnek a kritikus gondolkodásra gyakorolt hátrányos hatása miatt.[25] Ám a hurrikán, amiben találtuk magunkat, nem csupán a Covid–19-ről szól – ott van mellette az ukrajnai konfliktus és a gazdasági válság is, hogy csak kettőt említsünk a sok közül.

A világ problémáit tekinthetjük szimbolikus özönvíznek is. Az áradat pusztítást terjeszt, ugyanakkor elsöpri a régi dolgokat, és termékeny földet hagy maga után, ahonnan kinőhet valami új. Pavlov számára a leningrádi árvíz hozta el a megvilágosodás pillanatát, akkor jött rá, hogy az agyból ki lehet takarítani a korábban berögződött viselkedési mintákat.[26]

Az évek folyamán számos tudós érvelt azzal, hogy a társadalom a halál és újjászületés ciklusain megy keresztül, és a pusztító válságok lényege a régi dolgok eltörlése, hogy valami új foglalhassa el a helyüket. Neil Howe és William Strauss részletesen is kifejtik ezt az elméletet *The Fourth Turning* című könyvükben.[27] Az ő hipotézisük az, hogy a társadalmak egy négy részből álló cikluson mennek végig, amelyek az évszakokhoz hasonlóan váltják egymást 80-100 évenként (ami nagyjából megfelel egy átlagos emberi élet hosszának). Amikor egy társadalom elér a „télhez", eluralkodik benne a rendezetlenség, a létező értékek és szokások összeomlanak, és új paradigma lép a helyükre. A nyomás több ponton is növekedni kezd – beleértve a gazdaságot, az intézményekbe vetett bizalmat, a közösség összetartását –, majd hirtelen elszabadul a káosz.

Az elmélet szerint a legutóbbi „tél" 80-100 évvel ezelőtt volt, amikor a világ két világháborút is megélt egy gazdasági összeomlás és egy spanyolnátha-járvány mellett. A náci éra előtti weimari Németország körülményei – hiperinfláció, megélhetési válság, járvány, ipari forradalom, kicsapongás, csoportok közti konfliktusok, a politikusokba és a médiába vetett bizalom összeomlása – kísértetiesen ismerősnek tűnhetnek. Hasonló körülményekkel szembesülhetünk, ha megnézzük a forradalom előtti Franciaországot vagy Róma utolsó napjait.

Akár helytálló ez az elmélet, akár nem, azt nem lehet letagadni, hogy a nyugati civilizáció jelenleg kritikus szakaszon megy át. A politikusokkal, a médiával és más intézményekkel szembeni bizalom összeomlóban.[28] Míg számos ország a szó szoros értelmében energiaválságba került, emellett pszichológiai energiaválsággal is meg kell küzdeniük: az egymást érő sokkhatások gyengítik az emberek ellenállását. A YouGov jelen-

tése szerint minden nyolcadik brit folyamatosan fáradtnak érzi magát.[29] A gazdasági körülmények sok helyen romlottak. Az Egyesült Királyság és az Egyesült Államok élelmiszerbankját egyre többen használják.

Az éhezés, a stressz és a kimerültség tökéletes körülményeket szolgáltatnak ahhoz, hogy a régifajta gondolkodás eltűnjön, és valami új foglalja el a helyét. Ezek azok a körülmények, amelyeket a totalitárius rezsimek kihasználtak az új ideológiák implementálására. Kína „nagy ugrás" mezőgazdasági reformjai milliókat éheztettek halálra (szándékosan vagy sem), miközben a rezsim felszámolt négy régi dolgot: a régi eszményeket, a régi kultúrát, a régi szokásokat és a régi hagyományokat. A vörös khmerek forradalmi mezőgazdasági reformjai szintén milliókat ítéltek éhhalálra Kambodzsában, amikor a „nulladik évben" megpróbálták újraindítani a társadalmat.

Mai nyugati vezetőink nem is titkoltan lehetőségként tekintenek a zűrzavarra, hogy a „Nagy Újraindítás" és a „Net Zero" – a sokkdoktrína elsődleges jelöltje – zászlaja alatt újfajta hozzáállást és eszményeket hívjanak életre. A digitális azonosítás, a digitális jegybankpénz, a környezeti és társadalmi tervek már ott várakoznak a partvonalon.

HALT

Akár új politikát beiktatni próbáló kormányzati bürokratákról, akár az elektronikus levélszekrényedbe érkező adathalász levélről, akár a közösségi médiás híroldaladon élősködő dezinformációs botról van szó, a zűrzavar jelenlegi állapota ideális környezet az agymosásra, a manipulációra és a befolyásolásra. Az értékesítők és reklámozók még a legjobb időszakokban is képesek kiterjeszteni rád a befolyásukat. A társadalmi ciklusokat egymagad nem változtathatod meg, de saját pszichológiai ellenálló képességedet megnövelheted. Kezdjük az elején: HALT.

Az Anonim Alkoholisták szakértőnek számítanak a józanság megtartásában és a kísértésnek való ellenállásban. Míg a legtöbben próbáljuk elkerülni a hirdetők és társaik manipulációit, a gyógyulófélben lévő embereknek folyamatosan ébernek kell lenniük, máskülönben a hátukon ülő majom ráveszi őket csak egyetlen italra, egy szál cigire, egy tét megtételére. Az egyik technika az, hogy felismerd, mikor vagy olyan pszichológiai állapotban, ami gyengévé tesz a kísértéssel szemben. Valójában négy kiváltó tényező létezik: éhség, harag (vagy szorongás), magányosság és fáradtság – innen a HALT rövidítés (hungry, angry [vagy anxious], lonely, tired).[30]

Amikor a legközelebbi alkalommal fontos döntést hozol, állj meg, és tedd fel magadnak a kérdést: vagy olyan mentális állapotban, hogy dönteni tudj? Ha éppen most ért véget egy hosszú repülőút, ahol csak a légitársaság ételét etted, vagy végig a következő átszállás miatt aggódtál, akkor talán nem ez a megfelelő időpont az autókölcsönző céggel való alkudozáshoz. Talán jobb, ha előbb eszel valamit vagy szunyókálsz egyet. Hasonlóképpen, ne próbálj fontos döntéseket hozni, amikor az élet kiszúrt veled: ha nemrég volt a válásod, talán tanácsosabb későbbre halasztani azt az önfejlesztő kurzust.

Ugyanilyen módon keresd a technikákat, amelyekkel befolyásolnak és nyomás alá próbálnak helyezni. Az egykori FBI-os túsztárgyaló, Gary Noesner mondta: „A könyvem címe nem véletlenül *Időnyerés*. Ha valaki megpróbál nyomást helyezni rád, lassítsd le a folyamatot. Kérd meg az illetőt, hogy segítsen megérteni, miért kell most azonnal cselekedned. Így lesz egy kis időd fejben kibogozni a dolgokat."

És végül, nagyon fontos megpróbálni kikerülni egy „forró" döntéshozó állapotból, és belehelyezkedni egy „hidegbe". Vagyis megszabadulni a nyomástól, és hagyni időt a lehűlésre. A közösségi médiás társaságok is ezt teszik, amikor megkérdezik, biztos vagy-e benne, hogy ki akarsz tenni valamit a felületre: az Irrational Labs viselkedéstudományi tanácsadó cég 24 százalékkal csökkentette a megjelölt tartalmak megosztását

a TikTokon azzal, hogy beiktatott egy ilyen lépcsőt („Biztosan meg akarod osztani ezt a videót? A videó ellenőrizetlen tartalomként van felcímkézve").[31] Az ügynökség jelentése szerint „a TikTok egy gyors platform, ahol a felhasználók gyakran forró helyzetben cselekszenek. Azt feltételeztük, hogy az emberek lelassításával mérsékelni tudjuk az érzelmek időnként elsöprő erejét."

Akár a TikTokot pörgető gyerek vagy, akár vásárló, akit megbabonáztak a polcra kitett édességek, vagy éppen egy követségen gubbasztó panamai diktátor, a zavar túlélésének kulcsa a jelek szerint az, hogy minél jobban lelassítsuk, akár meg is állítsuk az eseményeket.

A szabályok:

- Jusson eszedbe a HALT, amikor fontos döntést hozol: kérdezd meg magadtól, éhes, feszült, magányos vagy fáradt vagy-e, és várd meg, amíg kényelmesebben érzed magad.
- A fontos döntéseket ne forró, hanem hideg állapotban hozd meg, és ne engedj az olyan nyomásnak, mint a sürgetés vagy az alkalmazkodás.
- Amikor minden kusza és zavaros, próbáld hozzákapcsolni magad valamihez, ami valóságos, hogy bizonyosságot teremts a káoszban.

11
Kételkedj a Nagy Testvérben

Kényelmes azt gondolni, hogy a kormány és a hatóságok azért vannak, hogy védelmezzenek és szolgáljanak minket, azonban érdemes ügyelned a Nagy Testvér óvó karjára a válladon. Néha jóságos és megnyugtató, de időnként tud irányító, parancsoló és fojtogató is lenni. Nem kell mindig felnézned a Nagy Testvérre. Ettől még nem leszel összeesküvéselmélet-hívő, de ha mégis, akkor sem kell félned a címkétől.

Szellem a gépben

Elgondolkodtál valaha azon, kik mozgatják a szálakat?

Eszedbe jutott, mint Shakespeare-nek, hogy színház az egész világ?

Ne félj, ez a fejezet nem vesz konspirációs fordulatot. Ezek a kérdések nagyon is hivatalos forrásból származnak: az Egyesült Államok hadserege egyik egységének, nevezetesen a 4. (Légi) Pszichológiai Műveleti Csoportnak a YouTube-ra feltett toborzóvideójából. A burkolt válasz az, hogy valaki *valóban* mozgatja a szálakat: mégpedig ez a titkos pszichológiai műveleti csoport.

A *Szellem a gépben* című videó egyszerre nyugtalanító és lenyűgöző. Részletes elemzést igényel, mert nem olyan, mint a hadsereg többi toborzóvideója, amit valaha láttál. Nem kell szégyellned magad, ha összetéveszted egy új, hátborzongató hollywoodi thriller bemutatójával, egy

ijesztő, korhatáros videójátékkal, vagy hackerek jól megalapozott, ravasz leleplező filmjével. Az Egyesült Államok hadseregét többször is kerestük interjúk miatt, és a kérelmünket úgy passzolgatták egymás közt az őrnagyok, mint egy gránátot egy PR-os „add tovább a csomagot" játékban.

Az elmélet, hogy egy titokzatos erő mozgatja a szálakat, egyáltalán nem új. Edward Bernays, a befolyásos pszichoanalitikus, a *Propaganda* című könyv szerzője már írt a kormányzat láthatatlan drótjairól.[1] A kémkedésnek, a külföldi hírszerzésnek és a propagandának nagyon hosszú a története. A videó is ez előtt tiszteleg: a nyitó képernyőn a Krisztus előtti negyedik században élt kínai tábornokot, Szun-cét idézik: „Ha az ellenség dühös, vezessük félre: magunkat alantasabbnak mondva tegyük elbizakodottá."

A videón egy bábfigura táncol a tévében atmoszferikus zenére; alatta az amerikai kommentár megy a Tienanmen téri demokráciapárti tüntetésről, majd a berlini fal leomlásáról. Sakkfigurák szimbolizálják a pszichológiai hadviselési egység „játékát".

Bevágások következnek tüntetésekről, tiltakozásokról és háborúkról a világ minden tájáról. Figyelmeztetnek miket, hogy „fenyegetés közeledik keletről". Miközben a képek átváltanak Oroszország ukrajnai inváziójára, lovakról harckocsikra és érintőképernyőkre, feltűnik a következő felirat:

A hadviselés fejlődik
És színház az egész világ
Minden fegyver, amihez hozzáérünk

A kapcsolódó dalszöveg árnyékokról beszél, léptekről az éjszakában, a közelben rejtőző farkasokról. A pszichológiai hadviselés pedig az árnyakban zajlik. Nem kell tudnunk róla. De a szálakat mozgató emberek egy furcsa fordulattal most tudatják velünk, hogy ők állnak a háttérben.

Ők vannak a színpadon, ők tartják a marionettfigurát a szemünk elé, és elárulják, hogy az egész csak színjáték.

A 4. Pszichológiai Műveleti Csoport mottója a *Verbum Vencet,* ami annyit jelent: „A szó győzni fog". A győztes pedig egy csaló. De kormányunk és hadseregünk vajon saját népe ellen is alkalmazna pszichológiai hadviselést? A videó egyik meglehetősen nyugtalanító aspektusa az a feltételezés, hogy nagy valószínűséggel igen.

Míg bizonyos jeleneteket egyértelműen külföldön forgattak, mások mintha az Egyesült Államokban játszódnának. „Megtévesztünk, meggyőzünk, megváltoztatunk, befolyásolunk, ösztönzünk", tűnik fel a szöveg lassan, szóról szóra, a világ különböző részein játszódó jelenetek közben: hidzsábot viselő lányok egy iskolában, futballozó fiúk valahol Afrikában, a maasai mara törzs egy tagja, és emberek, akik mintha az Egyesült Államokban élnének. „Ott vagyunk mindenhol", adja tudtunkra a felirat egy metrószerelvény és az amerikai Szabadság-szobor képei alatt.

Az amerikai hadsereg pontosan megmondja nekünk, mit tesz: pszichológiai műveleteket folytat a világ minden táján. A *Task and Purpose* katonai folyóiratban megjelent interjúban Chris Strangle ezredes megerősítette, hogy az amerikai hadsereg pszichológiai hadviselésre szakosodott katonái napi tevékenységet folytatnak több mint negyven országban.[2] A „mindenhol" pedig zavarba ejtő módon magát az Egyesült Államokat is magában foglalhatja.

A videó célja nyilvánvalóan új katonák toborzása. De ha „minden fegyver, amihez hozzáérünk", ebbe a halmazba nem tartozik bele ez a videó is? Vagy pont ez a lényeg? Elvégre az egész hirdetés szándékoltan misztikus és nyugtalanító. Ahogy Strangle elmondta a *Task and Purpose*-ban, a pszichológiai műveletek része a meggyőző médiatartalmak gyártása is.

Ha a pszichológiai műveletek „különféle formában nyilvánulhatnak meg", vajon felismered ezeket a formákat – hogy egy ellenséges államtól származnak, vagy saját „Nagy Testvéredtől"? A videó alatti hozzászólók

közül néhányan felvetik, hogy az amerikai polgároknak vajon a külföldi kormányoktól kellene-e jobban félniük, vagy inkább a sajátjuktól. A feszültség tapintható. Sokkal megnyugtatóbb bízni a Nagy Testvérben.

A Nagy Testvér természetesen utalás a George Orwell-féle *1984* totalitárius kormányának korlátlan hatalmú, tévedhetetlen, szimbolikus vezetőjére.[3] Az ebben a fejezetben olvasható esettanulmányok nem azt jelzik, hogy hasonló kormány uralma alatt élünk; a Nagy Testvér jelképes gyűjtőhelye a propagandának, a manipulációnak és a pszichológiai műveleteknek. A valódi és összetett világban lehetséges, hogy a kormányunk, illetve annak biztonsági szolgálatai és ügynökségei védenek és szolgálnak minket, *miközben* befolyásolnak és irányítanak is.

Pszichológiai műveletek zajlanak „gyakorlatilag mindenhol, mindennap, életünk minden részében" az egész világon, állítja Strangle. Ezért tisztában kell lenned a Nagy Testvér meglepő módszereivel, ugyanúgy, mint az értékesítőéivel, a szektavezéréivel, a hirdetőéivel vagy a bűvészéivel is. Ahogy Machiavelli mondta: „A hercegek és kormányok sokkal veszélyesebbek a társadalmak más elemeinél."

A könyv írásának idején éppen zajlik egy valóságos pszichológiai háború. Oroszország 2022-es ukrajnai inváziója a fizikai konfliktus mellett felfedte a média és a közösségi média szerepét is a modern hadviselésben. Strangle szerint azt követően, hogy Oroszország 2014-ben annektálta a Krímet, az Egyesült Államok pszichológiai műveleti közössége más NATO-szövetségesekkel és különleges műveleti csoportokkal együtt segített kiépíteni Ukrajna ilyen irányú képességeit. Ő úgy látja, Ukrajna sokkal sikeresebben teljesít Oroszországnál az információs háborúban.

A dezinformáció a háborúban nem új dolog – teljesen megszokottnak számít az információk átszerkesztése vagy megmásítása nagyjából mindenről, a katonai erőtől kezdve a vélt atrocitásokig annak érdekében, hogy befolyásolják az információáramlást, összezavarják az ellenséget vagy növeljék a morált. Úgy tartja a mondás, az első veszteség a háborúban maga az igazság. De hogyan párosítsuk ezt össze a téves és

hamis információk modern elutasításával? Vajon a hazugság tényleg csak a rosszak eszköze? Készülj fel egy újabb csavarra a történetben, ezúttal a propaganda világában.

Kijev szelleme

2022. április 30-án az ukrán légierő hivatalnokai egy Facebook-bejegyzésben elismerték, hogy a „Kijev szellemének" nevezett katonai hős csak kitaláció volt: „Kijev szelleme egy szuperhőslegenda, akit az ukránok hoztak létre!" A hatóságok elmagyarázták, hogy Kijev szelleme „a 40. taktikai légi dandár pilótáinak kollektív képe, ami védi az égboltot a főváros felett", és nem csupán egyetlen ember harci teljesítménye.

Az eredettörténetet ugyanúgy találták ki, mint magát a szellemet. Nem az „ukránok" hozták létre, hanem az ukrán *hatóságok*. Az ukrán titkosszolgálat először bemutatott egy pilótát a Telegramon, akit az aláírásban Kijev szellemének, „angyalnak" hívtak, aki tíz orosz repülőgépet lőtt le. Az ukrán hadsereg 2022 márciusában feltett egy fotót a Facebookra Kijev szelleméről, a következő szöveggel: „Üdv, megszálló. Eljövök a lelkedért!"

Neve egy tündérmese komor hősét idézte meg. Tetteit eltúlozták, mitikus státuszt kapott. Miközben egy pilóta öt ellenséges gép lelövésétől számít „ásznak", a szellem állítólag 40 orosz pilótával végzett. Egyáltalán nem tűnt valóságosnak, ami valójában nem meglepő, hiszen a propaganda terméke volt, ahogy a második világháború mesterlövészpárbaja is valószínűleg csak mítosz. A legendás hősöket azért találták ki, hogy szimbolizálják a háborúban mutatott bátorságot, ugyanúgy, mint a Télapó az adakozás szellemét. Az emberi lény mindig is vonzódott a legendákhoz. A propaganda pedig javítja a morált, ugyanakkor káoszt és bizalmatlanságot is eredményez. És erre általában csak a történtek után jövünk rá.

Folyamatosan figyelmeztettek minket a félretájékoztatás veszélyére a tényellenőrzők, a BBC dezinformációs specialistái, a kormány és a különféle érintett testületek. Az online biztonsági törvény részben emiatt készült el. A hamis információk terjesztése társadalmi és szakmai büntetést von maga után. Éppen ezért érdekes, hogy ez a kitaláció fennakadás nélkül átment a hálón. Valójában a BBC egyik híradása Kijev szellemének történetéről figyelemre méltóan elnéző.[4] Ebben kissé atyáskodóan elmagyarázzák, hogy a legendákban „nincs semmi meglepő", „rengeteg hely van a kiszínezésre", a hősök pedig a „nemzeti mitológia" részei. Idézték Justin Crumpot a Sybilline biztonsági konzultációs cégtől, aki azt mondta, Kijev szellemének legendája azért fontos, mert a közösségi média korában „az embereknek szükségük van mítoszokra, hősökre és legendákra, ami kohéziót és jelentést teremt".

Ez a fajta elnézés teljes ellentétben áll azzal a kemény és proaktív vonallal, amit elvárnánk a hamis és téves tájékoztatással kapcsolatban. Gyakorlatilag arra ösztönzi a kormányzatot, hogy hozza létre a vadászpilóták Télapóját. Amivel viszont hiszékeny gyermekekké redukálnak minket. Kijev szelleme talán eljön a megszállók lelkéért, a propaganda viszont mindenkiét elviszi.

Mindennek a lényege nem az, hogy kipécézzük és elítéljük Ukrajnát. Hiszen Christopher Paul és Miriam Matthews társadalomtudósok szerint Oroszország is „hamis információk özönét" zúdítja ránk különféle csatornákon és üzeneteken keresztül, „szégyentelenül alkalmazva részigazságokat és közönséges kitalációkat".[5]

Kijev szelleme nem volt különösebben hihető hős, mégis bizonyította, hogy a mi oldalunk értékeinek és céljainak megfelelő kitaláció nem hazugság, hanem legenda; mítoszinformáció, nem hamis információ. Igazolta, hogy nagyon kifinomult esti mesékkel etetnek minket.

Ukrajna és Oroszország is bothadseregek alkalmazásával kelt félelmet, zűrzavart és aggodalmat ebben a kiberháborúban, olyan szavakat használva, mint „elnök", „kormány", „vezetés", „szégyen", „terrorista",

„fenyegetés" és „pánik".[6] Tweetekkel befolyásolják az emberek döntéseit azzal kapcsolatban, hogy elmeneküljenek-e az otthonaikból, vagy sem, amihez hasonlót korábban még sosem láttunk.

Bár ez még új kutatási terület, egyértelmű, hogy szándékosan rosszindulatú Twitter-kampányok zajlanak a narratíva kontrollálásáért és a széthúzás terjesztéséért. Teljesen nyilvánvaló, hogy mindez zavaros és megbízhatatlan hír- és véleményforrássá teszi a közösségi médiát, illetve ez esetben különösen a Twittert. Az „idegen veszély" kifejezés új értelmet nyer: vajon az ismeretlen fiók, amivel kapcsolatba kerültél, egy külföldi hatalomnak próbál támogatókat szerezni, az elnöködet sürgeti beavatkozásra, vagy eltúlzott veszélyekkel riogatva akar menekülésre késztetni? Egyszerűbben fogalmazva, egyáltalán nem bízhatsz abban, amit a világ „Nagy Testvérei" online művelnek.

Az Egyesült Királyság kormánya szakértői kutatásokat támogatott annak kiderítésére, hogy a Kreml milyen módon használt trollgyárakat „hazugságok terjesztésére a közösségi médiában" az ukrajnai invázió idején; beleértve a politikusok célkeresztbe állítását, a Kreml álláspontját alátámasztó „organikus" tartalmak mesterséges felnagyítását, illetve támogatók szerzését és koordinálását. A műveletet nyolc közösségimédia-platformon is észlelték, beleértve a Telegramot, a Twittert, a Facebookot és a TikTokot.

Tudjuk, hogy léteznek orosz és kínai trollfarmok, illetve megfoghatatlan közösségimédia-fiókok. És úgy tűnik, Ukrajna nemcsak reagál, de talán meg is nyeri az online háborút. De vajon a demokrácia bástyái is használnak ilyen közösségimédia-fiókokat? A rövid válasz: igen.

Hazai terepen

A *Washington Post* 2022 szeptemberében arról írt, hogy a Pentagon átfogó vizsgálatot rendelt el a titkos információs hadviselés menetéről azt

követően, hogy „a nagyobb közösségimédia-vállalatok azonosítottak és eltávolítottak olyan hamis fiókokat, amelyekről feltételezhető volt, hogy az amerikai hadsereg működteti őket, megsértve ezzel az adott platformok előírásait".[7] A Twitter és a Facebook több mint 150 hamis személy és médiaoldal fiókját zárta be, amelyeket mind az Egyesült Államokban hoztak létre az elmúlt években. Név nélküli tisztviselők az Egyesült Államok Központi Parancsnokságára mutogatnak. Egyes fiókok olyan bejegyzéseket tettek közzé, amelyek az Oroszország-ellenes narratívát erősítették, vagy a Kína által a Covid–19 eredetéről szóló dezinformációt cáfolták, míg az egyik hamis fiók egyenesen azt állította, hogy elhunyt afgán menekültek rokonai szervek nélkül hazavitt holttestekről számoltak be. Ahogy az egyik védelmi minisztériumi tisztviselő mondta, ha mindezt az Egyesült Államok hadserege szervezte meg, az „minden tekintetben a doktrínák és képzési gyakorlatok megsértése lenne".

Dennis (nem ez a valódi neve) egy olyan ügynökségnek dolgozott, amelyik a brit kormány Kutatási, Információs és Kommunikációs Egységének (RICU) végzett el feladatokat. Szerinte az RICU kiszervezte a propagandát olyan külső ügynökségeknek, amelyek akkori civil szervezetekkel és helyi közösségekkel működtek együtt. Ez azt jelenti, hogy az érintett társulásokat, illetve az embereket, akiket befolyásolni próbáltak – akik egyébként gyanakodtak volna a kormányra –, könnyebben meg tudták téveszteni. Ugyanakkor a kormány ezen a módon eltávolíthatja magát a propagandától, és le tudja tagadni a közvetlen érintettséget. Dennis beszámolóját alátámasztja az openDemocracy és a Middle East Eye nyomozása és jelentése is.[8]

Ha találkoztál ilyen helyi kezdeményezésű kommunikációval, talán észre sem vetted, hogy propagandát nézel vagy olvasol. Lehet, hogy még az ezeket létrehozó emberek sem tudják. Dennis azt javasolja, hogy legyünk gyanakvóak, „ha a minőség túl jó ahhoz, hogy hiteles legyen". Azt mondta, ők „nagyon minőségi dolgokat gyártottak, túl jókat ahhoz, hogy helyi kezdeményezésűek legyenek". Az ügynökség úgyneve-

zett teljes körű megállapodással rendelkezett, vagyis ők menedzselték a közösségimédia-csatornákat, építették fel a weboldalukat és állították elő a videóikat. „A legtöbb közösségi videó (nem a nagyok, amelyek készítőinek Islingtonban és Battersea-ben vannak az irodáik) nem ennyire jó. Gyártottunk nagyon jó minőségű videókat szomáliai fiataloknak. Az embereknek képesnek kellene lenniük arra, hogy ezt észrevegyék."

Az egység korai propagandakísérletei jórészt a muszlimok viselkedésének és felfogásának megváltoztatását célozták – más szóval, annak a módnak a megváltoztatását, ahogy a brit muszlimok gondolkodnak és cselekednek. Dennis hangsúlyozta, hogy mindez abból a jó szándékú kormányzati akaratból fakadt – amit a közvélemény és a média nyomása is táplált –, hogy a terror ellen vívott háború után tegyenek valamit a radikalizmussal és a szélsőséges nézetekkel. Azonban állítása szerint az erőfeszítés „felduzzadt", és az egység, illetve az ügynökség már „saját magukat igazoló" kampányokat kezdett szervezni. A munka idővel becstelenné vált: „Még ha a politikai cél nemes is, attól még politikai marad, és megpróbálja megváltoztatni az emberek gondolkodását. Ráadásul kormányzati pénzből." Ami alatt természetesen az adófizetők pénze értendő.

A London Bridge-en 2017-ben végrehajtott terrortámadás után az együttérzés jeleként virágok és graffitik lepték el a kordonok mögötti területet a támadás helyszínén. A közösségi média megtelt támogató és pozitív hangvételű hashtagekkel: #TurnToLove, #ForLOndon, #LoveWillWin. A helyi tisztségviselőknek azt mondták: „Száz imámot küldünk nektek."[9] A média visszhangzott a vallási vezetők és politikusok üzeneteitől. A reakció egy része valójában nem spontán volt, hanem a beszámolók szerint az Egyesült Királyság kormánya előre eltervezte, azzal a céllal, hogy tompítsák a közvélemény haragját a muszlimok irányában, és gyorsan, tüntetések és zavargások nélkül átlépjenek a katasztrófa „gyógyulási" szakaszába.

A katasztrófa utáni helyreállítás tervezésével foglalkozó Lucy Easthope, a Durhami Egyetem professzora azt írta a *Guardian*nek, hogy

a terrortámadások után a városokban megjelenő együttérző üzenetek nem mindig spontánok, hanem „előre gondosan eltervezettek".[10] Elmondta nekünk, hogy ő maga készítette a megelőző terveket, amelyek tartalmazták a pozitív érzelmek és a kitartás jól kitalált kinyilvánítását is. Azonban a 2017-es manchesteri robbantás után megváltozott a véleménye az irányított reakció mértékéről, mert rájött, hogy az embereknek szükségük van a szabad gyászidőszakra: „Tévesen gondoltam azt a kiképzésem során, hogy az első üzenetnek annak kell lennie, hogy »túllendülünk rajta«, mintha a kimutatott gyengeség azt jelentené, hogy hagyunk valakit vagy valamit győzni, [...] a harcos retorika túl messzire ment, inkább arra van szükségünk, hogy elismerjük a fájdalmat."

Ezeket a műveleteket, amelyeket a tervezők „kontrollált spontaneitásnak" neveznek, arra tervezték, hogy meggátolják a zavargásokat és tüntetéseket, és mérsékeljék az emberek sokkját és gyászát, még ha túlságosan gyors tempóban is. Kétségtelenül jó szándékúak, bár mesterségesek. Egészséges dolog lenne elrejteni, korlátozni és siettetni a katasztrófára adott érzelmi reakciókat?

Hogyan tudsz éber lenni, ha a spontaneitást – a tiédet és a körülötted lévőkét – kontrollálják? Ha egy reakció hamisnak és természetellenesen pozitívnak tűnik, vagy ha a sokkot, a gyászt és különösen a haragot minimalizálják, akkor az a kontrollált reakció jele lehet. Hosszú távú érzelmi és pszichológiai egészséged szempontjából bölcsebb, ha összhangban maradsz természetes reakcióiddal.

Bár az Egyesült Királyság kormánya „alattomosnak" bélyegezte az orosz bottevékenységet, maga is elindított több közösségimédia-kampányt. Kétségtelenül felhasználnak nem bot fiókokat is a kampányok és hashtagek terjesztésére, ahogy azt a titkos kampányokon dolgozó „Dennis" is elmondta nekünk.

A kormány, illetve ügynökségei és a hadsereg által felhasznált hamis közösségimédia-fiókok, trollfarmok és szándékos online hamis információk minden másnál jobban bizonyítják, hogy a mai, modern harcmező már az elméd.

De mi van, ha az agyad nem csupán terep, de célpont is?

Befolyásolás

A *Nudge* című alapmű 2008-as megjelenése után, Obama elnök idején a könyv egyik szerzőjét, Cass Sunsteint nevezték ki az Információs és Szabályozási Ügyek Hivatalának vezetőjévé. Sunstein szabályozási ügyek egészen széles skálájába szólhatott bele, főként elnöki utasításokon keresztül – például lehetővé tette, hogy a Környezetvédelmi Ügynökség (EPA) kongresszusi jóváhagyás nélkül szabályozhassa az üvegházhatású gázok kibocsátását, és üzemanyag-hatékonysági szabványokat állítson fel. Az Egyesült Királyságban a Befolyásoló Egységnek is nevezett Viselkedéstudományi Csoportot 2010-ben hozta létre David Cameron újonnan megalakult koalíciós kormánya.

A viselkedéstudomány a „Személyes felelősségvállalás és viselkedésváltozás: A tudás jelenlegi helyzete, és annak hatása a közpolitikára" című vitairat megjelenését követően került a kormánytisztviselők figyelmének középpontjába. Az írás egyik szerzője David Halpern volt, a Befolyásoló Egység alapítója.[11] Tanulmányában három okot ismertetett, amiért a kormány befolyásolást alkalmaz.

Az első, hogy a nagyobb politikai célok eléréséhez komolyabb elköteleződésre és részvételre van szükség az állampolgárok részéről – „a kormány egyedül nem képes rá". Gyakorlatilag meg kell változtatni a személyes hozzáállást. A szerzők azt a példát hozzák fel, hogy az egészség fejlesztéséhez szükséges a hajlandóság a testmozgásra és az étrend megváltoztatására. Ezzel a rossz egészség felelősségét ráterhelik az egyénre ahelyett, hogy például számításba vennék a szociogazdasági tényezőket, ami teljesen másfajta kormányzati beavatkozást igényelne. Ez a módszer

ugyanakkor feltételezi, hogy az egyén javítani akar az egészségén, és hogy a kormány jobban tudja, hogyan érje ezt el.

Másodszor, a cikk szerint komoly erkölcsi és politikai érvek szólnak a személyes felelősségvállalás védelme és erősítése mellett. Ez feltételezi, hogy a személyes felelősség és döntés megmaradnak a döntési architektúra rendszerében. Csakhogy a befolyásolás és a döntési architektúra azért működik, mert *tudat alatt* egy bizonyos választás felé terelnek minket a többivel szemben. Amint észreveszed a befolyásolást és a választásokat, valódi döntést tudsz hozni. Ha nem látod őket, akkor nem vagy „felhatalmazott".

Harmadszor, a vitairat szerint a viselkedéstudomány költséghatékony mód a különféle politikák elfogadásának ösztönzésére. Ha működik (márpedig külön tanulmányok és elméletek szólnak a befolyásolás hatékonyságáról), akkor sokkal olcsóbb, mint a befolyásolás elmulasztásának következményei. Természetesen vitákban mérve is jóval olcsóbb, ami egyesek szerint hatalmas vonzerő a politikacsinálók számára.

A befolyásolás alkalmazása éveken át dühös kommentárok és negatív visszajelzések tömegét váltotta ki, de a kormányok kitartottak. Az ok egyértelmű. A befolyásolás nem parancs, ezért vita és ellenkezés nélkül lehet implementálni. Ez azt jelenti, hogy a használatát észre sem veszed. Ráadásul a befolyásolás viszonylag olcsó. Egyes kutatók ezt nem közös megegyezésen alapuló propagandának nevezik: az embereket nem tájékoztatják, ezért nincs is lehetőségük kiszállni.[12]

A kormányzati befolyásolás azon a feltételezésen alapul, hogy ők tudják, mi a legjobb neked. Ahogy Cass Sunstein, a kifejezés első alkalmazója mondta: „Ha tudjuk, hogyan gondolkodnak az emberek, könnyebben rávehetjük őket, hogy azt válasszák, ami a legjobb nekik, a családjuknak és a társadalmuknak."[13] Hát nem nagyszerű, hogy vannak emberek, akik tudják, mi a legjobb neked?

Ám amit Cass Sunstein láthatóan nem vesz észre, az az, hogy minden emberi lény elfogult – beleértve magukat a befolyásolókat is. Akik azt

gondolják, hogy tudják, mi a legjobb nekünk, ugyanolyan irracionálisak, mint bárki más, ezért vakfoltjaik és ellenőrizetlen hatalmuk kombinációja katasztrofális eredményhez vezethet. Számtalan példa van a kormányzati beavatkozás nem várt következményeire, de ezek közül talán a leghíresebb a „delhi kobrahatás".

Delhi brit kormányzója egyszer csökkenteni akarta a kobrák számát Delhiben, ezért ösztönzést alkalmazott: minden halott kobra után fizetett egy kis jutalmat.[14] A kezdeményezés hatalmas sikernek tűnt, mivel olyan sok halott kobrát adtak le, hogy a kormányzó azt hitte, a probléma megoldódott, és véget vetett az akciónak. Valójában a helyiek kobrákat kezdtek tenyészteni a jutalomért. Amikor már nem kaptak értük pénzt, szabadon engedték a maradékot, és a probléma sokkal nagyobb mértékben tért vissza. Máshol a dohányzást tiltó táblák csak növelték a dohányzás mértékét (mert emlékeztették az embereket a vágyukra),[15] az „ügyeljenek a zsebtolvajokra" felirat pedig csak rontott a helyzeten (mert az arra járók a feliratot látva automatikusan ellenőrizték értékeiket, így a tolvajok pontosan tudták, hol kell keresgélniük).[16]

Nehéz kifogást emelni a dohányzás és a zsebtolvajlás visszaszorítását célzó kampányokkal szemben. De vajon ezek a nemesnek tűnő kezdeményezések nem hatnak károsan az emberek önálló döntéshozó képességére? Ha valaki nem hagy fel a dohányzással, az talán azért van, mert a kockázat ellenére folytatni szeretné, és nem azért, mert nem érti meg a veszélyt, vagy képtelen a leszokásra.

A befolyásolást alkalmazó kormányok elfogadták, hogy a manipuláció és megtévesztés szerves része annak, ahogy az ügyeket intézik. A viselkedési közgazdaságtan feltételezi, hogy nem vagyunk racionálisak, hogy ezzel tisztában is vagyunk, és hogy örömmel fogadjuk a felszabadulást a szorongás és a bűntudat alól. Az Egyesült Királyságban a Lordok Háza egyik szakbizottsági jelentésében az áll, hogy amikor a kormány befolyásolja a döntéseinket, akkor „helyettesítő akaraterőként működik közre, és bezárja a süteményesdobozainkat" – vagyis úgy viselkednek,

mint a szülők, amikor engedetlen gyermekük képtelen leállni a sütievéssel.[17] Alapvetően az olyan okos emberek, mint Sunstein és Halpern, arról gondoskodnak, hogy a nem annyira okos emberek azt tegyék, amit ők akarnak.

2010-ben a „MINDSPACE: A viselkedés befolyásolása a közpolitikán keresztül" szerzői az Institute for Government agytrösztnél egy teljes fejezetet szenteltek „a kormány szerepének legitimálása a viselkedés megváltoztatásában" témának, annak „ellentmondásossága" miatt.[18] Bár azt mondják, a „nyilvános hozzáférhetőségnek" nem kellene meghatározó feltételnek lennie a viselkedés megváltoztatásánál, elismerik, hogy a viselkedéstudomány alkalmazása „következményekkel jár a hozzájárulásra és a döntés szabadságára nézve", és „kevés lehetőséget ad az embereknek a kilépésre".

Az Egyesült Államok és az Egyesült Királyság kormányai elismerik, hogy a cégek negatívan befolyásolják az ügyfél választási szabadságát és a piaci versenyt a befolyásolás és a döntési architektúra alkalmazásával. 2022 szeptemberében az Egyesült Államok Szövetségi Kereskedelmi Bizottsága kiadta „Sötét minták felfedése" című dolgozatát, hogy rávilágítson, mennyire ártalmasak a fogyasztókra a manipulatív online tervezési minták.[19] Az Egyesült Királyság kormányának Verseny- és Piachatósága (CMA) közzétett egy „Online döntési architektúra: hogyan képes ártani a versenynek és az ügyfeleknek a digitális tervezés" című vitairatot, amely arra a kárra fókuszál, amely a döntési lehetőségek tálalásának módjából adódik, és ami torz fogyasztói viselkedést és versenyhelyzetet eredményezhet, valamint az optimálistól távol álló döntésekhez vezethet.[20]

Az ezekkel a területekkel kapcsolatos problémákra időnként „sötét mintázatként" vagy „sötét befolyásolásként" utalnak. A leggyakoribb példák közé tartozik a termékek megrendelése keresési eredményekből, a feliratkozások megszüntetéséhez szükséges lépések száma, az alapból kiválasztott választási lehetőségek, a kritikus információk elrejtése, a nem

nekünk megfelelő választás alapbeállítása, illetve annak kihasználása, hogy a figyelmünket felesleges termékekre irányítják.

De vajon az Egyesült Királyság kormányának nem kellene ugyanilyen módon ellenőriznie saját választási architektúrájának használatát is?

A skót Bűnügyi és Igazságügyi Kutatóközpont 2021 szeptemberében kiadott egy „Kormányzati befolyásolás" című tájékoztatót, amelyben a viselkedés megváltoztatásának, az érzékeny személyes adatoknak és a célzott hirdetéseknek az összesített hatását vizsgálták a brit kormány, a közintézmények és a rendvédelmi szervek részéről.[21] Ez alapvető változást jelez az emberek és a kormány kapcsolatában, de a jelentés nem kapott nagy médiafigyelmet.

A nemzeti és helyi kormányzatok a keresőmotorokon és közösségimédia-platformokon futtatott célzott hirdetések alkalmazása helyett már az ország viselkedését próbálják befolyásolni. A „kontrollált spontaneitás" programokhoz és a Preventhez (a brit kormány programja a radikalizálódás megfékezésére) hasonlóan időnként ezeket is kiszervezik egy harmadik félnek, így elkerülik a vizsgálódást és az átláthatóságot.

Az irat említ egy példát, amikor a belügyminisztérium a közelmúltban gyertyát vevő emberek vásárlási adatait felhasználva tűzbiztonsági reklámokkal bombázta őket az okos hangszóróikon keresztül. Az otthoni tűzesetek csökkentése nemes cél, és egyértelmű előnyökkel jár. Ugyanakkor a kormányzati befolyás növekedése más kontextusban sokkal károsabb lehet. Az eljárás magában foglalja a személyes adatok felhasználását – például egy kihallgatásról készült jegyzetek alapján egy tipikus kiberbűnözői profil megalkotását. De kontraproduktív módon negatív figyelmet irányíthat sebezhető és hátrányos helyzetű csoportokra is. Például néhány, késsel elkövetett bűncselekményekre figyelmeztető bűnügyi hirdetést a YouTube-on a drill stílusú zenét hallgató rajongókra céloztak. A bűnmegelőzésnek ez a területe zavarba ejtő módon emlékeztet a *Különvélemény* című film futurisztikus megfigyelőállamára. A kutatók arra a problémára is rávilágítottak, hogy ha a fiatalok folyamatosan késelős

bűnesetekkel találkoznak az interneten, sokkal nagyobb eséllyel fogják azt gondolni, hogy a kés hordása mindennapi dolog, és ez végül meggyőzi őket a fegyverviselésről.

A kutatások kimutatták, hogy az online viselkedési profilok alapján készített célzott hirdetések, az influenszerek és „befolyásoló műveletek" alkalmazása, illetve a fejlett marketingstratégiák immár az alapvető közszolgáltatások és a rendvédelmi intézkedések szerves részét képezik. Ez lehetővé teszi a köztestületek számára, hogy egyre specifikusabb csoportokat érjenek el, és ennek megfelelően alakítsák az üzeneteiket. Ennek lehetnek előnyei, de a befolyásolást egyre nehezebb észrevenni a mind személyre szabottabb online világban. Az online környezetet, és ezáltal az ehhez kapcsolódó viselkedést a kormányzat olyan módon alakítja, amihez az emberek nem járultak hozzá – például amikor egy bizonyos témában keresgélnek, meghatározott nyelvezetet használnak a közösségi médiában, vagy egy bizonyos tartalom után kutatnak. Emlékszel rá, hogy egy politikai párt valaha olyan ígéretet tett volna, hogy a neked leginkább megfelelő keresési eredményeket és tartalmakat fogod megkapni? Nem hangzik igazán szavazatgyűjtő módszernek. Emellett rejtett módon formálja azoknak a csoportoknak a kultúráját, amelyeket „veszélyeztetettnek" tartanak bizonyos tiltott vagy káros viselkedésformák potenciális követése szempontjából. Ezek egy része elérheti a kívánt hatást, ugyanakkor „besülhet", és nem várt negatív eredményekhez vezethet. Ha a közösség tudja, hogy ilyen módon célkeresztbe került, vajon hogyan fog reagálni? Jobban vagy kevésbé fog bízni a kormányban?

A kormány saját online döntési architektúra gyakorlata a jelek szerint részét képezi a CMA által problémásnak tartott területeknek, beleértve a döntési nyomásgyakorlást, a magánélet megsértését, a személyes jellemzőkkel szembeni diszkriminációt. És ami a legfontosabb: mivel a befolyásolásnak magának is választási lehetőségnek kellene lennie, ezeket a döntéseket nem lehet figyelmen kívül hagyni, mivel rejtett módon be vannak ágyazva a technológiába.

Ez a fajta kormánybefolyás alapvető ellentétet képez a demokráciával. A „felülről lefelé" irányuló megközelítés kontrollálatlan képességet biztosít a közintézmények számára arra, hogy alakítsák az online környezetet, illetve a polgárok viselkedését és kultúráját (valamint „azokat a csoportokat, amelyek az irányításuk alá esnek, de megtagadták tőlük az állampolgárságot", mutat rá a jelentés). Ezeknek a programoknak a bevezetéséről soha nem folytattak konzultációt a közvéleménnyel.

Miközben a kormányok folyamatosan vizsgálják a cégeket a döntési architektúrával és a befolyásolással való visszaélések miatt, úgy tűnik, érdemes lenne a saját portájukon is rendet rakni. Egy sokkal extrémebb esetben egy összpárti parlamenti csoport jelentése a hitelbotrányról összefüggésbe hozta az adóhatóság harmincféle viselkedéselméleti megközelítést alkalmazó kommunikációját az ismert, hiteldíj miatti hét öngyilkosság egyikével.[22] A jelentés egyértelműen rámutatott, hogy egy teljesen független nyomozási eljárásnak „át kellene vizsgálnia az adóhatóság viselkedési pszichológián/viselkedéselméleten alapuló megközelítését". Ilyen nyomozásra azonban nem került sor, és az adóhatóság folytatja a befolyásolást, hogy „nyomást helyezzen az adófizetőkre".

A befolyásolás megváltoztatta kapcsolatunkat a kormánnyal. Ezt már nem sokkal a Befolyásoló Egység létrehozása után látni lehetett. A Tudományos és Technológiai Különleges Bizottság viselkedésváltozást vizsgáló kutatása kimutatta, hogy „etikai problémák léptek fel, mert olyan mechanizmusokon keresztül módosították az emberek viselkedését, amelyeknek az emberek nyilvánvalóan nem voltak tudatában.[23] A „MINDSPACE" arra is figyelmeztetett:

> Az emberekben erős az ösztön a kölcsönösségre, amely meghatározza a kormánnyal való kapcsolatukat – ők adót fizetnek, a kormány pedig cserébe szolgáltatásokat nyújt nekik. Ez a tranzakciós modell érintetlen marad, ha a kormány törvényeket hoz, és tanácsokkal szolgál a megfelelő viselkedéshez. Ám ha a kormány erős,

tudat alatti eszközökkel, észrevétlenül módosítja a viselkedést, az emberek úgy érezhetik, megváltozott ez a kapcsolat: az állam már irányítja őket, a személyiségüket.

A felhívásokra a befolyásolás alkalmazásával kapcsolatos nyilvános konzultációkra eddig még senki nem reagált.

Megkérdeztük Cass Sunsteint, hogy szerinte létezik-e demokratikus felhatalmazás a kormány részéről történő befolyásolásra. Azt felelte, jelenleg a „hordalékon" van a fókusz, az adminisztratív terheken, akadályokon és egyenetlenségeken, amelyek csökkentik a kormányzati munka hatékonyságát. Vagyis gyakorlatilag kitért a válaszadás elől. Sunstein valószínűleg nagyon óvatosan nyilatkozik, mivel a múltban már megégette magát, amikor javaslatot tett arra, hogyan bánjanak el az összeesküvés-elméletekkel.

Konspiráció: tény vagy fikció

Az összeesküvés-elméletek gyakran nagy hatalmú emberek titkos machinációit hivatottak feltárni, akik saját ördögi terveiket próbálják végrehajtani. Bár többféle módon lehet definiálni egy összeesküvés-elméletet, szinte mindegyikben közös, hogy a precíz mechanizmust nem lehet részletezni. Az összeesküvés-elméleteket általában ellenőrizhetetlen, megbízhatatlan, kéretlen, szükségtelen ostobaságokként jellemzik. Valójában a különféle csoportok, főleg az erősebbek mindig is konspiráltak annak érdekében, hogy előtérbe helyezzék saját érdekeiket, és teljességgel irracionális lenne, ha *nem* gyártanánk erről elméleteket.

De az „összeesküvés-elmélet" kifejezésnek meglehetősen rossz a híre, mióta Sir Karl Popper filozófus az 1950-es években popularizálta.[24] Azelőtt a világ valahogy megvolt nélküle. Azóta viszont az összeesküvés-elméletek híveit tekintik a társadalom fő problémáinak.

2008-ban egy „Összeesküvés-elméletek" című írásban Cass Sunstein és Adrian Vermeule előhozakodtak egy irányelvvel, amit ők „kognitív beépülésnek" neveztek el, és ezzel próbálták útját állni az összeesküvés-elméletek „súlyos fenyegetésének".[25] Érdemes megemlíteni, hogy az írás az összeesküvés-elméletek híveit „szélsőséges csoportosulásnak" bélyegezte, ami már önmagában is nagyon extrém címke arra, hogy valaki elméleteket gyárt. A szerzők szerint ahelyett, hogy egyszerűen figyelmen kívül hagynánk vagy elvetnék ezeket az elméleteket, amivel csak hitelt adunk nekik, kormányzati szinten kellene támadást indítani az „ellátó oldal" ellen, és belülről változtatni meg az emberek elméjét. Ebbe beletartozna hiteles magánszereplők felbérlése is, akik ellenérveket sorakoztatnának fel, valamint kognitív sokszínűséget vinnének be azokba a csoportokba, melyek a társadalmi konformizmus és az információs áradatok hatásaitól szenvednek:

> A kormány ügynökei (és szövetségeseik) beléphetnek a csevegőszobákba, online közösségi hálózatokba, vagy akár valódi csoportokba is, és megpróbálhatják zátonyra futtatni a terjedő összeesküvés-elméleteket oly módon, hogy megkérdőjelezik a ténybeli alapokat, a belső logikát vagy a politikai machinációra való utalásokat. [...] Ha a kormány képes hitelesen érvelni, vagy hitelesnek tűnő közvetítőkön keresztül tevékenykedni, sikeresen áshatja alá a hiedelmeket, amelyek csak azért tartják magukat, mert senki nem cáfolja őket.[26]

Okos vagy aljas módszer? A felvetés sok irányból került össztűz alá. Az összeesküvés-elméletek azért találhatnak visszhangra, mert az emberek nem bíznak a kormányban. A kognitív beépülés elmélete csak erősíti ezt a bizalmatlanságot.

Lehet, hogy soha nem alkalmazták. Lehet, hogy csupán egy elmélet, amit lehet elemezni (reméljük, így van) egy tudományos cikkben.

Sunstein azonban nem egy „senki": elismert viselkedéskutató, és Obama elnök barátja. Tanácsadóként tevékenykedett az ENSZ, az Európai Bizottság és a Világbank tisztviselői mellett. 2020-ban az Egészségügyi Világszervezet őt nevezte ki a viselkedéstudományi és viselkedéskutatási technikai tanácsadó csoportjának elnökévé.

Elmélete azon a feltételezésen alapul, hogy az összeesküvés-elméletek általában tévesek, alaptalanok és ártalmasak. Sunstein szerint ez azért van, mert ezek az összeesküvések nem sokáig maradhatnának titokban a nyitott társadalmakban, ahol létezik a szabad sajtó, valamint az intézményes fékek és ellensúlyok. Csakhogy ez nem igaz. Egyes összeesküvés-elméletek esetében évek is eltelnek, mire bebizonyosodik az igazuk. Ezt még az ő elemzése is elismeri, példaként hozva az MK-Ultrát (a titkos, CIA által szponzorált elmeirányító kutatást).

Az MK-Ultra nem az egyetlen alkalom, amikor a kormány félrevezette az állampolgárokat, és kísérleteket végzett rajtuk. Íme, néhány további példa, amelyek bizonyítják, hogy az összeesküvés-elméletek időnként igaznak bizonyulnak.

A Porton Down, az Egyesült Királyság hírhedt tudományos intézete 1963-ban szándékosan terjesztett szét lépfenét a londoni metró északi vonalán, feltehetően hogy tanulmányozza a biológiai fegyverek hatását, azonban a londoniakat nem figyelmeztették, és az egészségi állapotukat sem követték nyomon.

Az elméletek szerint több mint kétszáz hasonló titkos kísérlet zajlott 1949 és 1979 között, hogy a védelmi minisztérium fel tudja mérni Nagy-Britannia sebezhetőségét egy esetleges szovjet támadás esetén. Az egyik jelentés szerint a katonai személyzetet utasították, hogy „újságírói kérdésekre" azt a választ kell adniuk, hogy a kísérletek időjárási és légszennyezési kutatási programok részei. A „Fluoreszkáló részecskék" című jelentés egyik fejezetéből kiderül, hogy repülőgépekről cink- és kadmium-szulfidot szórtak le a lakosságra, Anglia északkeleti részétől

egészen Cornwallig.[27] A kadmiumot potenciális rákkeltő anyagként tartják számon.

Az Operation Northwoods egy állítólagos titkos művelet volt az amerikai állampolgárok ellen. A CIA ügynökei a terv szerint terrorcselekményeket akartak kitervelni és végrehajtani az amerikai hadsereg és lakosság ellen, hogy aztán az egészet a kubaiakra fogják, és így adjanak okot a Kuba elleni háborúra. Kennedy elnök azonban elutasította a javaslatot.

A közelmúltban olyan hírek láttak napvilágot, amelyek egykor „összeesküvés-elméletnek" minősültek. Ezek közé tartozik Hunter Biden laptopja is,[28] amelynek köszönhetően megszületett az a vicc, hogy az összeesküvés-elmélet és a hír között mindössze hat hónap a különbség.[29]

Az egyik legkülönösebb elmélet szerint titkos kormányügynökségek ártalmas programokat folytattak a múltban, de már felhagytak velük. Logikus a feltételezés, hogy ezeket a gyakorlatokat nem fújták le csak úgy, egyik napról a másikra. Azonban az is veszélyes hozzáállás, hogy minden szerencsétlen körülmény összeesküvés eredménye, vagy hogy a katasztrófák minden áldozata fizetett színész. A másik veszély, hogy a hatóságok ezeket a potenciálisan téves összeesküvés-elméleteket az online félretájékoztatásra fogják, és nem vállalják a felelősséget, nem ismerik el, hogy saját megbízhatatlanságuk az elsődleges kiváltó ok.

Vajon a kognitív beszivárgás káros programját alkalmazták? Ha ezen elmélkedünk, máris összeesküvéselmélet-hívők leszünk. Valójában fogalmunk sincs róla, de az biztos, hogy a kormányoknak van ilyen jellegű múltjuk. Az egyik példa erre a COINTELPRO, az FBI kémelhárító programja. 1965-től 1971-ig volt érvényben, vagyis inkább a való életben zajlott a csevegőszobák helyett. Ahogy dr. David Coady, a Tasmaniai Egyetem filozófia tanszékének vezető docense írta:

> ...minden amerikai elnök engedélyezte, Eisenhowertől Nixonig. A cél az volt, hogy beszivárogjanak a politikai baloldal különböző szervezeteibe, beleértve a polgárjogi, a háborúellenes, a feminista

és a gyarmatellenes mozgalmakat, és zavart keltsenek bennük, hiteltelenítsék őket. A legszélsőségesebb eset az volt, amikor az FBI meggyilkolta Fred Hamptont, illetve amikor nemcsak illegális megfigyelést folytattak Martin Luther King ellen, de jól dokumentált módon megpróbálták öngyilkosságba is hajszolni. Sunstein és Vermeule nem említik a COINTELPRO-t, talán mert nem illeszkedik a narratívájukba, hiszen a program végül nem a szabad sajtó rettenthetetlen tényfeltáró újságíróinak köszönhetően vált ismertté, hanem egy „összeesküvéselmélet-hívő", „FBI-ellenőrző Polgári Bizottság" nevű baloldali csoportnak köszönhetően, amelyik behatolt az FBI hivatalába, és ellopta a programra vonatkozó dokumentációkat.[30]

Ahogy Voltaire mondta: „Veszélyes dolog igazat mondani, amikor a kormány téved."[31] Reméljük, hogy neked nem kell megvédened magad a kormányzati beszivárgók sötét ármányaitól a csevegőszobákban és a valóságos csoportokban. Talán a legfontosabb tanulság, hogy ne hagyd magad eltántorítani a csatlakozástól bizonyos csoportokhoz, vagy a viták kezdeményezésétől a téged érdeklő témákban (ami nem azt jelenti, hogy fejjel előre vesd bele magad minden irracionális „nyúlüregbe"). A második legfontosabb pedig, hogy utasítsd el az „összeesküvéselmélet-hívő" címkét.

Az összeesküvéselmélet-hívők a modern kor eretnekei, akik gyakran megkérdőjelezik a regnáló hatalmat. Sok elmélet igaz, másokkal kapcsolatban megoszlanak a vélemények. Számos esetben semmiféle ellentmondás sincs azzal kapcsolatban, hogy valós összeesküvés történt-e, csak az a kérdés, melyik elmélet az igaz. A tegnap összeesküvés-elméletei nem mindig válnak a ma tényeivé, de elég gyakran történik meg ahhoz, hogy némi tiszteletet mutassunk a kifejezés felé.

Amikor az „összeesküvés-elmélet" kifejezést pejoratívan használják, az annak a hozzáállásnak a kialakulásához vezet, hogy valami baj

van a kérdezéssel, hogy helytelen megvizsgálni annak a lehetőségét, hogy a hatalmat birtokló emberek esetleg félrevezethetnek másokat. Ennek az a végeredménye, hogy az embereket elhallgattatják, ami pontosan azoknak a hatalmasoknak az érdeke, akik a félrevezetés részesei. Vagyis az összeesküvések éles kritizálása hozzájárul az összeesküvések szabad elburjánzásához.

Az álhírekkel és összeesküvés-elméletekkel kapcsolatos pánik annak a visszatükröződése lehet, hogy a hatóságok megpróbálják hiteltelenníteni az ellentétes véleményeket és elméleteket. Az „álhír" kifejezést Donald Trump alkotta meg (legalábbis saját véleménye szerint), de azóta az ellenfelei táborában is elterjedt, így utalnak a Trump-párti hírekre. Ahogy Coady mondja, kritikusai nem magát a kifejezést kifogásolják, hanem azt, ahogy Trump használja. Úgy gondolják, a kifejezésnek inkább rá kellene vonatkoznia ahelyett, hogy az ő eszközévé válna.

Több ország is bevezetett olyan törvényeket, amelyek ilyen vagy olyan módon megpróbálják tiltani az álhíreket. Franciaországban Macron elnök átengedett egy törvényt, ami tiltja az internetes álhírek terjesztését a választások idején. Azt mondta: „Ha meg akarjuk óvni a liberális demokráciákat, erősnek kell lennünk, és egyértelmű szabályokat kell hoznunk."[32] Összefoglalva, a liberális demokrácia legfőbb dogmáit – a szólás- és sajtószabadságot – tiltották be a liberális demokrácia védelmében.

Ráadásul a jelek szerint egyes dezinformációspecialisták és tényellenőrzők mindent megtesznek a mítoszok lerombolásáért és a homályos cikkek egyértelművé tételéért. Will Moy, a Full Fact vezérigazgatója úgy véli, „az álhírek miatti erkölcsi pánik túlreagálást eredményez a kormány oldaláról". Amiatt aggódik, hogy a kormányok eltávolítják a törvényes, de ártalmas tartalmakat is, és az algoritmusok átláthatatlansága is nyugtalanítja. Véleménye szerint a kormánynak nyomást kellene helyeznie a Big Tech cégekre, de „az emberek által látható vagy megosztható tartalmak megváltoztatása és eltávolítása – vagyis annak alakítása, amit online megtehetünk – nyílt, átlátható, demokratikus ellenőrzési folyamat

nélkül zajlik". De ez nem feltétlenül rossz dolog. „Elképesztő egy olyan időszakban élni, amikor az információ ennyire demokratizálódott. Bár nagy a félelem azzal kapcsolatban, hová fog ez kifutni, érdemes lenne teljes dicsőségében befogadnunk. Gondolkodjunk el a kockázatokon, illetve saját hozzáállásunkon, de az nem helyes, hogy csak a negatívumokat említjük."

Moy aggodalma a Big Tech cégekre gyakorolt kormányzati nyomással kapcsolatban érthető, de lehet, hogy mindez kapcsolatban áll a Full Fact vállalat finanszírozásával is? 2021-ben a cég weboldala szerint 481 106 fontot fizetett nekik a Facebook, 235 222 fontot a Google, és havonta 7300 fontot kaptak szabad hirdetésre a keresőóriástól, valamint a Google önkénteseitől, akik segítettek az MI-eszközök fejlesztésében. További adományok érkeztek többek között a WhatsApptól és a Vaccine Grant Programtól. Ez a fajta finanszírozás vajon nem kompromittálja a Full Fact integritását, és nem teremt elfogultságot a Big Tech cégek irányában? Becsületére legyen mondva, a Full Fact teljes átláthatóságot kínál, és azt mondja, az emberek ítéljék meg maguk a helyzetet.

A politikusok eltúlzott ígéreteinek és állításainak leleplezése mellett a szervezet tényellenőrzéseinek egy része nem állta ki a későbbi vizsgálódásokat. Ez a tényellenőrző szolgálat egyik legnagyobb hibája: a tények az információ fejlődésével párhuzamosan változnak.

Egy 2021. augusztusi tényellenőrzés során idézték a Királyi Szülészeti és Nőgyógyászati Kollégium állásfoglalását, miszerint „Nincs olyan létező mechanizmus, amely révén a vakcinák komponensei az anyatejen keresztül továbbkerülhetnének a csecsemő szervezetébe".[33] 2022-ben kijött egy tanulmány, amelyik szerint a Covid–19-vakcinák hírvivő RNS-ét azonosították az emberi anyatejben.[34] Bár a mennyiség kevés volt, azt jelezte, hogy a mechanizmus nagyon is létezik, és egyáltalán nem elképzelhetetlen. A „nincs bizonyíték bármiféle mechanizmusra" sokkal pontosabb és tisztességesebb megfogalmazás lett volna. „Az ebben a cikkben szereplő információk az írás idején hozzáférhető legfrissebb

bizonyítékokat és hivatalos állásfoglalásokat tartalmazzák." Csakhogy a bizonyítékok megváltoztak. Ha a Big Tech platformok annak idején ezt a fajta tudományos gondolkodást alkalmazták volna, és egy általuk finanszírozott tényellenőrző szervezet véleménye alapján cenzúráznak vagy tiltanak le fiókokat, az tisztességtelen eljárásnak tekinthető.

A Covid–19 „laborból kiszabadult vírus" elmélete az egyik legtalálóbb illusztrációja a tényellenőrzés megbízhatatlanságának. Különböző cégek és tényellenőrzők határozottan elutasították a laborelméletet. Az egyik tipikus példában a *Forbes* leközölt egy cikket, „A vuhani labor elmélete egyszerű összeesküvés-elmélet, nem tudomány" címmel.

A média és a tényellenőrzők miért tagadják olyan nagy lelkesedéssel a vírus egyik lehetséges eredetét, mégpedig azt, amelyik az idő előrehaladtával egyre valószínűbbnek tűnik? Ezek a tényellenőrzők eltorzították az elméletek nyilvános vitáját és elfogadhatóságát, pont egy olyan időszakban, amikor nyitott elmékre lett volna szükség. Valójában a vezető közegészségügyi szakértők egymás között azon elmélkedtek (kiszivárgott levelek alapján), hogy a mesterségesen létrehozott vírust véletlenül engedték ki egy laborból, de aggódtak amiatt, hogy a további vita ártana a kínai tudományos életnek és a „nemzetközi harmóniának". Matt Ridley, a *Viral: The Search for the Origin of Covid* társszerzője mondta: „Ezek az e-mailek a nyitottság és az átláthatóság sajnálatos hiányát mutatják a nyugati tudósok között, akik politikai okokból inkább cáfoltak egy általuk is valószínűnek tartott elméletet."[35] 2022 novemberében a *Telegraph* arról írt, hogy „brit kutatók segítettek lezárni a vuhani laborelméletet, miközben hetekkel korábban még ők is elképzelhetőnek tartották".[36]

A fojtogató különvélemény

Míg a tényellenőrzők általunk is érzékelhető módon nyomják el a vitát, a kormányok sokkal ködösebb módszerekkel dolgoznak. 2022 januárjá-

ban Nadine Dorries brit egészségügyi miniszter a képviselőházban azzal kérkedett, hogy a félrevezető és hamis információkat felügyelő egység saját hatáskörében, kontroll nélkül cenzúrázza az online kommunikációt. (Valószínűleg a kabinetiroda gyors reagálású egységére és/vagy a digitális, kulturális, média- és sportminisztérium antidezinformációs egységére gondolt.) A Big Brother Watch 2023-as vizsgálata felfedte, hogy a titkos kormányügynökségek milyen mértékben működtek együtt a Big Tech platformokkal annak érdekében, hogy kritikus, de teljesen törvényes tartalmakat távolítsanak el.[37] Az Egyesült Államokban a republikánus államügyészek beperelték a Biden-adminisztrációt a szólásszabadság cenzúrázásáért, a közösségi médiával való összejátszásért a Covid–19-járvány idején, illetve a Hunter Biden laptopjáról a *New York Post*ban megjelent cikk eltussolásáért.

Maguk a kormányzatok szándékosan szivárogtatnak ki hamis információkat, bár természetesen amikor ők teszik, akkor ezt nem dezinformációnak hívják. Miután visszavonult a CIA-tól, Frank Snepp *Decent Interval: An Insider's Account of Saigon's Indecent End Told by the CIA's Chief Strategy Analyst in Vietnam* című könyvében, illetve több interjúban azt mondta, a CIA a vietnámi háború utolsó napjaiban szándékosan hamis információkkal tömte az újságírókat a lehetséges saigoni „vérfürdőről". „A dezinformáció a CIA értelmezésében nem hamis információ. Az a legdurvább fajta, amin általában rajtakapnak. De amikor a CIA műveli, egyáltalán nem ennyire feltűnő. Ezek az információk a dokumentumdrámákhoz hasonlóan kapcsolódnak a valósághoz. Ez a CIA módszere: nem hazugságot használnak fel, hanem az igazság egy darabkáját."

A Nagy Testvér a jelek szerint manapság egyre kevésbé elnéző. Az Egyesült Királyság államapparátusának egyik kiszivárgott dokumentumában arra utasítják a köztisztviselőket, hogy azoknál a külsősöknél, akik „sokszínűség és elfogadás" témában tartanak előadásokat, végezzenek titkos háttérellenőrzést, hogy kiderítsék, az elmúlt öt évben felszólaltak-e a kormány, illetve annak tisztviselői és politikája ellen a közösségi médiában vagy más helyeken. Az utasítás előírja, hogy a kutatást még jóval az esemény előtt le kell folytatni, és azt javasolja, hogy körülbelül tízoldalnyi keresési eredményt és hivatkozást tekintsenek át, majd dokumentálják az eredményt.

Egy köztisztviselő (aki szeretne névtelen maradni) azt mondta, „komoly aggodalomra ad okot, hogy a közszolgálat értékeinek álcája alatt a kormányzati politika ellenzőit titokban elnyomják, és csak az egyetértő hangoknak engednek teret".

Ez a cenzúra egészen szélsőséges esete. A kormánynak elég ellenállónak kellene lennie ahhoz, hogy bármilyen témában meghallgassa a kritikát. Ha még tovább feszítik a húrt, ez megakadályozza a képzett szakértőket abban, hogy előadjanak a köztisztviselőknek, amennyiben korábban ellenvéleményüket fejezték ki politikai uraik valamelyik lépésével kapcsolatban. Megfelelőképpen értelmezve ez megmutatja, mennyire mélyre nyúlik a rothadás. Az eltérő véleményeket a kormányzat falain kívül és belül is elhallgattatják.

Ha egy eltérő elmélet miatt nem írnak le, mint összeesküvéselmélet-hívőt, akkor lehet, hogy holdkórosnak fognak tartani. Dr. Rachel Sharman kijelentette, hogy aki kételkedik a klímaváltozásban, annak mentális problémája van.[38] Coady a pszichológusi hivatást az inkvizícióhoz hasonlítja, mert patologizálja az összeesküvés-elméleteket. „A legszélsőségesebb példát a Szovjetunióban figyelhettük meg, amikor a mentális betegeket kezelő kórházakat másként gondolkodókkal töltötték meg – mondja. – A nyugati világban itt még nem tartunk, de láthatjuk, hogy az eltérő politikai nézetű, esetleg kételkedő embereket mentálisan betegnek vagy ártalmasnak bélyegzik."

Úgy véli, az embereknek nemcsak hogy nem szabadna tartaniuk az „összeesküvéselmélet-hívő" bélyegtől, hanem egyenesen büszkén kellene viselniük. Ahogy a „boszorkány" és a „meleg" kifejezéseket is az emberek lealacsonyítására használták, majd később rehabilitálták, úgy az „össze-

esküvéselmélet-hívő"-t is hasonló módon kellene felmentésben részesíteni.

A manipuláció fő eszköze a nyelv. Mindig figyeljünk a neologizmusokra, az új kifejezésekre, amelyek leírják azt a társadalmi környezetet, amiben élünk. Ezek a kifejezések majdnem mindig a propaganda eszközei. Az összeesküvés-elmélet is egy ilyen kifejezés. Az álhír szintén. Ez egy új terminológia az emberek manipulálására és cenzúrázására. Világszerte egyre több országban hoznak törvényeket az álhírek tiltására vagy korlátozására. De hogy mi pontosan az álhír, azt senki sem tudja megmondani. Ha majd véget ér ez az őrület, az emberek az egészet ugyanolyan bizarrnak fogják látni, mint a boszorkányok és eretnekek megégetését. Összeesküvések voltak és lesznek. A politikában mindig is előfordultak. Ez az átverés lényege.

Miközben arra ügyelsz, nehogy bedőlj az irracionális hiedelmeknek, jól jöhet némi szkepticizmus. Hogy teljesen egyértelmű legyek, nem arra akarlak rávenni, hogy a legkifacsartabb összeesküvés-elméleteket kövesd és terjeszd. Ne tévedj be a „nyúlüregekbe", és ne vesztegesd az időd. Inkább vedd észre, hogyan akarják rontani ennek a neologizmusnak a hitelét. Ez ugyanaz a vonal, mint a szcientológiánál, ahol az egyháztól elfordulókat „elnyomó személynek" nevezik, de említhetném a nem túl hízelgő „pogány" vagy „hitehagyott" vallási megbélyegzéseket is. Ha valakit összeesküvéselmélet-hívőnek hívnak, azzal hitetlenként bélyegzik meg, vagyis minden, amit mond, figyelmen kívül hagyható és félresöpörhető. Sokkal toleránsabbnak kellene lennünk az „összeesküvés-elmélet" koncepciójával. Egy kis eretnekség nem árt.

Elegendő bizonyíték utal arra, hogy a Nagy Testvér és ügynökségei propagandát és pszichológiai műveleteket alkalmaznak nemcsak más országok lakosságánál, de *rajtunk* is. Belenyugodhatsz, hogy minden a te

érdekeidet szolgálja, vagy lehetsz figyelmes és éber. A kormányok abban bíznak, hogy megfelelő ösztönzéssel felsorakoztathatják a lakosságot az új irányelvek mögé. Észrevétlenül és tudat alatt akarják befolyásolni az emberek viselkedését és személyiségét.

Ráadásul a kormányok nem mindig az egyes állampolgárok legjobb érdekei szerint – a te legjobb érdekeid szerint – cselekednek, mert a stratégiai cél elérése érdekében az alkut gyakran elfogadható eszköznek tekintik.

Ahogy a híres plymouthi street art művész, Nme mondja: „A világ nem olyan rossz hely, csak a kormányod szívás."

Elárulták neked, hogy ők mozgatják a szálakat. Higgy nekik.

A szabályok:

- Figyelj rá, hogy a kormányok – a külföldiek és a hazai egyaránt – több médiumon keresztül is propagandakampányokkal céloznak meg.
- Légy tisztában vele, hogy ha egy alulról építkező szervezet kommunikációja, közösségi médiás jelenléte és videótartalma túl jónak tűnik ahhoz, hogy igaz legyen, akkor valószínűleg nem is az.
- Légy szkeptikus, tegyél fel kérdéseket, és ne félj az „összeesküvés-elmélet-hívő" kifejezéstől.

12

Vedd számba a lehetőségeidet

A beleegyezés a manipuláció kulcsa: csak akkor fogod elfogadni a döntésed, ha úgy érzed, valóban te hoztad meg. A meggyőzés visszaüthet, amikor az emberek azt gondolják, hogy elveszítették az irányítást. Gyakran fel kell tenned a kérdést: vajon valóban van-e választási lehetőséged, vagy ez csak illúzió?

Az irányítás illúziója

Az ördög mindig ad választási lehetőséget.

Legyen szó akár Faustról, aki eladja a lelkét a határtalan örömért és tudásért cserébe, vagy a blues mesteréről, Robert Johnsonról, aki a lelkét gitárra és a húrok feletti példátlan uralomra cseréli; népmeséink tele vannak olyan emberekkel, akik saját szabad akaratukat bocsátják áruba. Ezek a történetek általában a „keresztútnál" játszódnak, mert a főhős választhat, melyik utat választja. Ahogy C. S. Lewis írta: „Mindenki, aki a pokolban van, maga választotta azt."[1]

Ezek a történetek a Bibliától egészen a modern sci-fi kalandokig nyúlnak. Az Ótestamentum szerint mindannyian a Paradicsomban élnénk, ha Éva nem dönt úgy, hogy kipróbálja a tiltott gyümölcsöt; a kígyó nem kényszerítette rá, hogy megegye az almát, csak kihasználta a büszkeségét. A *Mátrix*ban a főhős, Neo csak akkor lép ki a virtuális valóságból, amikor saját akaratából a vörös pirulát választja. Később a szimulált világban találkozik az Építésszel, aki azt mondja neki: „A vizsgált személyek 99 százaléka, ha választhatott, elfogadta a programot, még ha a választás lehetősége szinte nem is tudatosult benne."

A legfontosabb alapelv itt az „irányítás illúziója": az az elmélet, hogy az emberek csak akkor boldogok, ha azt hiszik, van bizonyos fokú kontrolljuk a világ és saját döntéseik felett.[2] Amikor az autonómiának ez a fajta érzése hiányzik, a psziché szenved. Képzelj el egy kutyát, amelyik csapdába esett egy kinyithatatlan ketrecben, és áramütéseket kap; a kutatások bebizonyították, hogy még ha át is teszik egy másik ketrecbe, amelyikből van kiút, a kutya egyszerűen lefekszik és tűri az áramütéseket, mert megtanult tehetetlennek lenni.[3] Ugyanakkor a pszichológiai kutatások összekapcsolták a kontroll érzését sok pozitív életkimenetellel, a nagyobb jövedelemtől[4] a hosszabb élettartamig.[5]

Több (bár vitatott) bizonyíték utal arra, hogy az irányításnak ez az illúziója valóban csak illúzió. Amit mi tudatos döntésnek látunk, az igazából talán nem több utólagos racionalizálásnál.[6]

Ez az illúzió annyira fontos, hogy ha az emberek úgy érzik, megfosztották őket szabad akaratuktól, lázadóvá válnak, és úgynevezett „pszichológiai ellenállást" tanúsítanak.[7] Ez azt jelenti, hogy amikor azt gondolják, rákényszerítették őket valamire, szándékos engedetlenséggel reagálnak. Ez történik, amikor egy tinédzser, akinek megtiltják a dohányzást, azt feleli: „Le vagytok ejtve, azért is elszívom a legnagyobb kubai szivart, amit találok!"

Valójában a dohányzásellenes üzenetek „ironikus folyamatot" indíthatnak el: megpróbálják elijeszteni és megszégyeníteni az embereket, hogy abbahagyják a dohányzást, de csak azt eredményezik, hogy még többet dohányozzanak, mert ettől úgy érzik, megvan a szabad akaratuk.[8] Nem akarják, hogy valami hirdetés irányítsa őket, főként nem akkor, ha az érzelmileg manipulatív.

Ez lehetett az oka, hogy a *Journal of Advertising*ben publikált kísérlet szerint az Uber „Nincs maszk, nincs utazás" kampánya kontraproduk-

tívnak bizonyult.[9] Fenyegette az emberek szabadságérzetét, és a kutatás megállapította, hogy ettől csak még kevésbé engedelmeskedtek. Ráadásul rontotta az Uber mint márkanév megítélését is.

A manipulátorok azt használják ki, hogy megadják neked a szabad választás érzését: bár előre sorrendbe rendezik a pakli kártyáit, amikor ellened játszanak, végül úgy fogod érezni, hogy te döntöttél. 42 kutatás metaelemzése kimutatta, hogy a „szabad választás" meggyőzési technika alkalmazásával (amikor a kérés „a döntés a tiéd", vagy a „csak ha te is akarod" mondattal végződik) kétszer annyi ember győzhető meg.[10]

Gary Noesner egykori FBI-túsztárgyaló szerint ez a legfontosabb eleme az emberek meggyőzésének.

> Az egész a türelemről szól, szánd rá az időt, ne próbálj meg rákényszeríteni valakit valamire. Minél jobban erőlteted, annál valószínűbb, hogy ellenállásba ütközöl. Az emberek ilyenkor bezárkóznak. Szoktunk tréfálkozni a használtautó-értékesítő sztereotípián – a rámenős, erőszakos, lerohanós megközelítésen. Ez nem jó módszer arra, ha valamit el akarsz adni. Én inkább azt a pasast keresem, aki azt mondja: „Nézzen körül, ne siesse el."
>
> Az emberek ugyanolyan makacsok, mint az öszvérek. Ha vezeted őket, oda mennek, ahová szeretnéd. Ha viszont az öszvér mögé állsz, és megpróbálod noszogatni, borsónyi agya azt fogja mondani, hogy ellen kell állnia a kényszerítésnek. Az emberek sem különböznek. Ha azt az érzést kelted bennük, hogy túl keményen ösztökéled őket, nem fognak engedelmeskedni.

Ez a lényege Monty Roberts lósuttogójának a *Lovak és emberek* című könyvében.[11] A vadlovakat nem nyers erővel szelídítik meg. Ha üldözőbe veszed őket, elfutnak, de ha elhátrálsz, a ló megáll, majd ha már nem érzi veszélyben magát, győz a kíváncsiság, és egy bizonyos távolságból követni kezd.

Ha úgy érzed, veszélyben van a szabadságod, akkor könnyen megijedsz. Az agymosók ezért különféle technikákat alkalmaznak, hogy befolyásolják a döntésed, miközben fenntartják azt az illúziót, hogy továbbra is a te kezedben van az irányítás.

Döntési architektúra

Próbáljunk ki egy gyakorlatot. Gondolj egy kétjegyű számra. Mindkét elemnek páratlannak kell lennie, és nem lehetnek ugyanazok. A számnak 10 és 50 közé kell esnie.

A lábjegyzetben lévő számra gondoltál?* A legtöbb ember igen, és hozzád hasonlóan ők is úgy gondolták, ez a saját döntésük volt.[12]

Ennek oka egy olyan bűvészszakmai alapszabály, amelynek a neve „kényszerítés", amikor is a bűvész kontrollálja a döntésed anélkül, hogy ezt felismernéd.[13] Amikor megkérnek, hogy válassz egy számot egy és tíz között, a hét a legnépszerűbb választás, az úgynevezett sztereotipikus reagálási minta alapján.[14] Egy másik trükk, amikor az egyik kártyát feltűnőbbé teszik azáltal, hogy a keverésnél valamivel tovább mutatják – aminek az eredményeképpen az emberek 98 százaléka azt fogja választani.[15] Egyszerűbb módszer, amikor a bűvész megkér, hogy válassz egy kártyát a pakliból, de nem tudhatod, hogy minden lap azonos.

Az értékesítés területén létezik egy „alternatív választás" nevű technika, ahol az értékesítő két választást kínál, de mindkettő neki előnyös. Klasszikus példája ennek a felszolgáló, aki megkérdezi, szénsavas vagy szénsavmentes vizet kérsz-e, de a csapvizet vagy a víz nélküli opciót nem említi, pedig mindkettő ingyenes. Hasonlóképpen, a „Hobson választása" olyan döntést jelez, ahol igazából csak egy lehetőség van; állítólag az istállótulajdonos Thomas Hobsontól ered, aki az ügyfeleknek felkínálta

* 37.

a döntést: vagy az ajtóhoz legközelebbi lovat választják, vagy egyiket sem. Ha nem tetszik, lehet távozni.

A választási lehetőségek prezentálása – amit „döntési architektúrának" is neveznek – szintén hatással van arra, milyen döntést hozol. Ausztriában a Burger King bevezette az „új normalitás" fogalmát, és kijelentette, hogy „a hús már nem magától értetődő választás". Az új mottó: „normal oder mit Fleisch?" („normálisan vagy hússal?").[16] A Quorn húspótlógyártó cég szintén készített egy reklámot az Egyesült Királyságban, amelyben az állatok arra biztatják az embereket, hogy egyenek Quorn terméket, és ne is gondoljanak az „alternatívára".[17] Mindkét reklámkampány ügyesen alkalmazta az úgynevezett „alapértelmezett hatást": amikor az egyik lehetőség tűnik az alapértelmezettnek, az emberek nagyobb eséllyel választják azt.[18] Társadalmilag biztonságosabb, és pszichológiailag egyszerűbb.

Az illuzórikus választási lehetőség felkínálásával a manipulátorok meghatározzák az interakció kereteit, és korlátozzák a választási lehetőségeket oly módon, hogy abból ők húzzanak hasznot. A valóságban végtelen számú más lehetőség is létezik, nem csak ez az áldilemma.

Ennek az alapelvnek a legnyilvánvalóbb alkalmazása a politikában figyelhető meg. A „szavazási paradoxon" elve szerint a szavazás irracionális tevékenység, mert rengeteg időre, erőfeszítésre és agyi kapacitásra van szükség a politikai részvételhez, ugyanakkor egyetlen személy szavazata statisztikailag nulla hatást fejt ki a végeredményre, nem beszélve arról, mennyire kicsi az esélye, hogy a politikusok betartsák az ígéreteiket, és ezek az ígéretek érezhető hatással legyenek a mindennapi életre.[19] Ráadásul felettébb valószínűtlen, hogy a két párt közül az egyik kielégítő módon megfeleljen az összes szavazó komplex igényeinek. A bal és a jobb szárny (ugyanannak a madárnak a két szárnya), illetve a vörös és a kék csapat (mindkettő ugyanazt a játékot játssza) közötti választás lehet, hogy csak illuzórikus, egyfajta áldilemma. Az Egyesült Királyságban a progresszívnek tartott Munkáspárt kormánya a tömeges megfigyelés

addig példa nélkül álló rendszerét vezette be; ezt követően az úgynevezett konzervatív kormányzat legalizálta a melegházasságot. Függetlenül attól, hogy ki mit gondol erről a két témáról, ezek a törvények tökéletesen szembementek a pártok feltételezett irányvonalával. Vajon tényleg másként zajlanának a dolgok, ha a másik párt lenne hatalmon? A különféle kormányok világszerte lezárásokat rendeltek el, akár liberálisok voltak, akár konzervatívok, vagy bármi mások. A szavazás célja talán nem is a vélemény kinyilvánítása, hanem az érzés, hogy lehet véleményed. Egy szavazólap aláírása gyakorlatilag beleegyezés abba, hogy uralják a cselekedeteidet, miközben végtelen számú lehetőség lenne ezen a hamis dilemmán kívül.

A politikusok talán egy majdnem antropológiai funkciót szolgálnak ki, a régmúlt törzseket idézik fel, ahol a tagok a királyokat használták bűnbaknak, és halálra ítélték őket, amikor betöltötték rendeltetésüket.[20] Bármely politikai vezető népszerűségi indexe nagyjából ugyanazt a mintázatot követi: a népszerűség magasról indul, majd fokozatosan csökken, ahogy az emberek egyre inkább rázúdítják frusztrációjukat, míg végül elérkezik az idő a szimbolikus feláldozásra, és az új király megkoronázására. Amerikában a polgárok az elnököt hibáztatják a gazdasági problémákért, míg az Egyesült Királyságban a miniszterelnököt. A figyelem mindkét esetben a politikusokra koncentrálódik, nem pedig a befektetőkre és oligarchákra, akik bezsebelik a hasznot. A szavazgatás egyik vagy másik politikusra elvonja az emberek figyelmét, és úgy érzik, van választásuk.

A hamis dilemma mellett számos kényszerítő technika létezik a bűvészszakmában, de két dolog mindegyikben közös.[21] Az első, hogy jelentős befolyással bírnak a döntésre vagy a végkimenetelre, a második, hogy a célpontnak azt kell éreznie, szabadon választ, és kontrollálja a végeredményt. A figyelemnek ez a hiánya létfontosságú: a célpontnak nem szabad felismernie, hogy a bűvész egy bizonyos célért dolgozik.

Gustav Kuhn a pszichológia professzoraként és a bűvészeket tömörítő Magic Circle tagjaként egyedi látásmóddal rendelkezik. „A kényszerítésnél úgy tűnik, mintha lenne választásod, pedig valójában nincs – magyarázta. – Ez a döntés illúziója. Azt kell érezned, hogy szabadon döntesz, különben a mágia nem működik. Ha tudod, vagy akár csak gyanítod, hogy manipulálnak, a mágia szertefoszlik." Ezért van az, hogy a gondolatmanipuláció nagymesterei, a Kínai Népköztársaság vezetői addig nem nyugszanak, amíg alattvalóik nemcsak hogy szajkózzák a párt direktíváját, de őszintén el is hiszik az agymosást.[22] Olyan állampolgárokat akarnak, mint Winston Smith George Orwell *1984*-ének a végén: „De most már rendben van, minden rendben van, a küzdelemnek vége. Diadalt aratott önmaga fölött. Szerette Nagy Testvért."[23]* Edward Hunter *Brainwashing: The Story of Men Who Defied It* című könyvében figyelmeztetett, hogy az „emberek önkéntes behódolása robotszerű rabszolgaságot eredményezett".[24]

Hunter a döntés illúziójának illusztrálására elmeséli egy őrmester történetét, akit az 1950-es években egy koreai hadifogolytáborba internáltak. Az éjszakai menetelések során az egyik keze és lába elfeketedett a fagyási sérülésektől. A fiatal őrmester kétségbeesésében megpróbált kihallgatótisztje kedvében járni, és kötelességtudóan tanulmányozta az „átnevelő" irodalmat, ahogy azt kérték tőle. Közben rettegéssel figyelte üszkös ujjainak elvesztését, de remélte, hogy a végtagjait még meg tudja menteni.

Próba elé állították. „Úgy tűnik, jól megtanultad a leckét – mondta a kihallgatótiszt. – De vajon őszinte vagy-e? A többiek ezt szeretnék megtudni."

A sürgős orvosi ellátásra vágyó, és a folyamatos kihallgatások, az éhezés és tanulás miatt mentálisan instabillá vált őrmester megkérdezte, mivel bizonyíthatná őszinteségét. A tiszt biztosította, hogy nem kell tennie

* Szíjgyártó László fordítása.

semmit, amit nem önként vállal. Mindössze annyi a dolga, hogy – saját akaratából – elismeri, hogy égő napalmot és kórokozókat dobott le emberekre (miközben valójában ő csak lövész volt).

Végül belement, természetesen „önként". Bár elmondhatatlanul rossz helyzetben volt, tudott választani: enged, vagy elveszíti valamelyik végtagját. Az első mellett döntött.

Ennek ellenére elveszítette a karját és a lábát is.

A befolyásolás tiszteli a „nemet"?

A mindennapi marketing során a befolyásolás kevéssé tud hatékony lenni, amikor az emberek úgy érzik, nincs meg az önkéntes kontrolljuk. Egy kutatás például igazolta, hogy amikor politikus vagy szakértő folyamodik befolyásoláshoz, és a célpont ezt tudja, akkor csökken a befolyásolás hatékonysága.[25] Egy másik vizsgálat szerint a befolyásolás kevésbé hatékony, amikor a résztvevőknek elmondják, hogy a másik alternatíva a jogalkotás.[26] Más szóval, amikor valaki úgy érzi, hogy hatalmi pozícióból (például a kormány részéről) próbálnak hatni rá, akkor akár sikeres a befolyásolás, akár nem, ellenállást fejt ki, és nehezebb lesz hatni rá. A kormányok talán ezért is folyamodnak a finom ösztökéléshez – mert az erőszakos módszer kevésbé meggyőző.

Megkérdeztük a *Nudge* társszerzőjét, Cass Sunsteint, hogyan tudják elkerülni az emberek a befolyásolást.

> Úgy, ha saját útjukat járják. A befolyásolást olyan beavatkozásként definiálják, amelyik teljes mértékben megtartja a szabad választás lehetőségét. Ha arra ösztönöznek, hogy elmenj egy orvosi vizsgálatra (például egy emlékeztetővel), akkor még át tudod szervezni vagy lemondani. Ha afelé terelnek, hogy ne a csokis sütit válaszd (például egy kalóriatáblázattal), attól még választhatod azt.

Sunstein csak e-mailes interjúra vállalkozott, és arra kért minket, a teljes válaszát idézzük, amit mi meg is tettünk. Azonban nem értünk egyet azzal, hogy az emberek elkerülhetik a befolyásolást, ha saját útjukat járják, mert a befolyásolás nem minden esetben egyértelmű vagy látható. Ezek a módszerek tudat alatt fejtik ki a hatásukat és észrevétlenek, máskülönben nem is működnének. Önmagában ellentmondás, hogy valami egyszerre befolyásolja a döntéshozatalt, és őrzi meg a választás szabadságát.

A befolyásolók vajon tiszteletben tartják, hogy a nem az nemet jelent? Sunstein szerint feltétlenül:

> Abszolút mértékben. A befolyásolás központi eleme a választás szabadságának tiszteletben tartása. A GPS ad neked egy útvonalat, de ha gondolod, választhatsz másikat is. Az automatikus feliratkozás egy megtakarítási számlára ösztönzés, de mindig van lehetőség a kilépésre. Természetesen az is igaz, hogy ezek a fajta ösztönzések nem merítik ki a teljes szakmai eszköztárat, és miközben biztathatod arra az embereket, hogy ne dohányozzanak (például a kockázatok felsorolásával), mellette támogathatod a dohánytermékek adóját is. Vagy támogathatod az üzemanyag-fogyasztást jelző címkéket, és érvelhetsz a gépjárművek üzemanyag-takarékosságát ösztönző szabályozások mellett is. A lényeg, hogy az ösztönzések természetüknél fogva mindig lehetővé teszik az emberek számára, hogy saját útjukat járják.

A kormányok esetében a befolyásolás időnként csak az első eszköznek tűnik egy politikai cél elérése érdekében, amit követhet az erősebb ösztönzés, presszionálás és erőltetés, majd végül a marha ösztöke. A Covid–19-vakcina nagyszerű példa, mert befolyásoló módszerek egész tárházával reklámozták, mielőtt végső rendelkezésekkel kötelezővé tették a néhány megmaradt oltatlan számára.[27] A világ egyes pontjain egészen

bizarr eszközökhöz folyamodtak. Washington államban a beoltottság arányának növelése érdekében marihuánás cigarettát kínáltak az oltás mellé. A bécsi Funpalast bordélyban az oltásért cserébe az ügyfél 30 percet kapott a választott hölggyel. Az Egyesült Királyságban matricákat, posztereket, állatsimogató- és jégkorcsolyapálya-belépőket osztogattak a gyerekeknek, valamint jegyeket a futball-Eb-re, ruhakuponokat, ingyenes taxiutakat, csomagolt kebabot, nem beszélve a széles körű reklám-, marketing- és közösségimédia-kampányról.

A kedves és barátságos befolyásolók előszeretettel biztosítanak arról, hogy mindig van választásod, de a viselkedésük nyilvánvalóan sokkal céltudatosabb. Richard Thaler, a *Nudge* Nobel-emlékdíjas társszerzője, a Befolyásoló Egység egykori tanácsadója a *New York Times*ban azt írta, „ideje túllépni a befolyásoláson", és a kormány sokkal erősebb beavatkozásokat is alkalmazhatna.[28] Az udvarias befolyásolás nagyszerű, amíg nincs mindenki meggyőzve, de aztán keményebb eszközökhöz kell nyúlni.

A meggyőző üzenetek időnként nagyon egyértelműen próbálják megteremteni a döntési szabadság érzetét. Az értékesítő például azt mondja: „Teljes mértékben önön múlik." Vagy valaki rávesz, hogy azt a lehetőséget válaszd, amit szerinted nem szeretne, hogy válassz. Ezt köznapi néven fordított pszichológiának hívják, a hivatalos megnevezése pedig „stratégiai ön-antikonformitás".[29] A nőcsábászok például játsszák a nehezen megkaphatót, hogy így fokozzák vonzerejüket. A bűvészek világában, ha négy kártyalap közül lehet választani, a legtöbben az egyértelmű káró ászt választják. Azonban egy „szabadon választhat, ne hagyja, hogy befolyásoljam" rávezető mondat után a többség már a kevésbé nyilvánvaló kőr négyes mellett fog dönteni – ami a bűvész célja volt már az első pillanattól kezdve.[30]

A meggyőzést az is erősítheti, ha a befolyásoló teljesen őszinte a próbálkozásával kapcsolatban: „Ha elismerik, hogy megpróbálnak meggyőzni, képes leszek megbízni bennük." A bűvész nem csinál titkot belőle, hogy becsap téged, sőt ez még növelheti is az illúzió hatásosságát.

Ahogy Gustav Kahn mondja, a bűvészek „becsületes csalók", mert tájékoztatnak arról, hogy át leszel verve. Bár tudod, az érzékelésed és a tudatod továbbra is alakítható marad. A kutatások azt is kiderítették, hogy a befolyásolás időnként még hatékonyabb, ha a forrás teljesen átlátható a cselekedetével kapcsolatban. Az üdítőitalokat gyártó Oasis márka például nagy hasznot húzott abból, hogy meglepően becsületes volt, és az egyik poszterére azt írta: „Nyár van. Szomjas vagy. Megvan a célcsoportunk."

Az összeesküvéselmélet-hívőknek van erre egy kifejezésük: „A módszer felfedése."[31] Az elképzelés az, hogy a hatalom finoman, szimbolizmusokon keresztül, popvideókban, díjátadó ceremóniákon és világszintű eseményeken felfedi titkos terveit. Az elmélet szerint tehát kommunikálja szándékát a tömegnek, amely tudat alatt értelmezi az üzenetet, és ezáltal valamilyen szinten elfogadó döntést is hoz.

A manipulátorok pszichológiai értelemben is profitálnak abból, hogy megadják neked a döntés illúzióját. Például az áldozathibáztatás jól ismert védekezési mechanizmus, ami csökkenti a bűntudatot a manipulátoroknál: „Ha szenvedsz, az tulajdonképpen a saját döntésednek köszönhető."[32]

Végeredményben ez a látszólagos döntési szabadság minden meggyőzési módszer alapja. Vajon mi célt szolgál például az európai GDPR- (adatvédelmi rendelet) értesítő a weboldalakon?

Képzeld el azt a forgatókönyvet, ahol fellépsz egy weboldalra, és egy hatalmas ablak kitakarja az elolvasni kívánt tartalom jó részét. Az internettől azonnali információt vársz, és frusztrációt fogsz érezni, amikor ilyen apróságok az utadban állnak.

Normális esetben csak rákattintasz a legnagyobb, legáthatóbb gombra, hogy eltűnjön az ablak. Fogalmad sincs róla, mibe egyeztél ezzel bele, de beleegyeztél. Az áldásodat adtad.

Talán egy nap kissé gyanakodni fogsz a weboldalra, ezért úgy döntesz, nem adod az áldásod. Ehhez nincs semmiféle jól látható gomb, semmi,

ami azt mondaná: „Cookie-k elutasítása". Ezért rákattintasz a „Preferenciák beállítása" gombra. Kapsz egy hosszú, zavaros listát a választási lehetőségekkel, amelyek kijelölését egyesével kell megszüntetned. Végül elérsz az oldal aljára, a nagy „Összes elfogadása" gombhoz, azt gondolva, hogy ezzel el lesz fogadva minden változtatásod. Rosszul gondolod. A sokkal kevésbé látható „Mentés és kilépés" gombot kellett volna megnyomnod, de ó, most már késő. Beleegyeztél.

Akkor mi értelme egyáltalán megkérdezi, hogy beleegyezel-e? Miért kell keresztülhajszolni a felhasználót ezen a színjátékon, úgy téve, mintha lenne választása? Mert – mint ahogy azt láttuk – az irányítás illúziója passzívabbá és befolyásolhatóbbá teszi az embereket, és az adatgyűjtők felmentést kapnak a morális felelősség alól. Ez egy szélesebb társadalmi trendet tükröz, amit „felelősségáthárításnak" neveznek: egy kaszinó mentesül a felelősség alól, amennyiben közölte veled: „Amikor már nem szórakozol, állj le"; és a bank is felmentést kap, ha felugró ablakban figyelmeztet a csalások árulkodó jeleire.[33]

Vagyis ha legközelebb valaki választási lehetőséget kínál neked, kérdezd meg magadtól, valóban tudsz-e dönteni, vagy az egész csupán illúzió.

A szabályok:

- Ne tévesszen meg az az állítás, hogy valami kizárólag rajtad múlik – ez ritkán van így, és maga az állítás is lehet befolyásolás.
- Nézz a felkínált választások mögé, és kérdezd meg magadtól: valóban csak ezek a lehetőségeid vannak, vagy tehetsz valami mást is?
- Amikor csak kellemetlen lehetőségek közül választhatsz, ne válaszd a könnyebbiket, amit nem igazán akarsz, mert ritkán származik jó belőle.

13
Tanuld meg a szimbólumok nyelvét

A szimbólumok beágyazott reakciókat váltanak ki a tudatalattid mélyéből. Akik beszélik a szimbólumok nyelvét, azok tudat alatt képesek manipulálni a beavatatlanokat, míg az éberek rendelkeznek némi immunitással.

A belső világ felszabadítása

Bécs mellett, a dombos legelők és a hömpölygő Duna között helyezkedik el Altenberg festői kisvárosa, és azon belül emelkednek a Nobel-díjas Konrad Lorenz György korabeli családi birtokának elefántcsontszínű falai. A madarak, amelyeket Lorenz itt tanulmányozott, időnként megtörték a csendet őrült verdesésükkel.

Lorenz az etológia, az állati viselkedés tanulmányozásának úttörője volt, és kacsákkal, ludakkal, pulykákkal kísérletezett. A kísérletek során az állatok zajongtak, fedezéket kerestek és biztonságba helyezték tojásaikat, mert azt hitték, egy fent köröző ragadozó fenyegeti őket.

A ragadozó valójában egy kartonból kivágott sólyomalak volt, amelyet Lorenz mozgatott a levegőben. Bár a madarak élőben soha nem láttak ilyen ragadozót, sőt talán generációkra visszamenően sem, mégis beléjük volt huzalozva a sólyom alakjára adott reakció. Ez a stimuláció, az úgynevezett „kiváltó inger" feloldott egy evolúciós viselkedési mintázatot, amit „öröklött kiváltó mechanizmusnak" hívnak. Több kutatásból is kiderült, hogy csak a ragadozó alakja váltja ki a félelmi reakciót: egy egyszerű kör nem képes rá, sem egy lúd alakja. Egy nagyon egyedi szimbólumra van szükség ahhoz, hogy a madarak elméjében elindítson valamit – akár egy kulcs a zárban.[1]

Míg Lorenz és követőinek kísérletei sok vitát váltottak ki, az alapelvet senki sem vitatja: a szimbólumok befolyásolhatják a viselkedést.

Valójában minden kommunikáció lényegét – legyen szó beszédről, írott szövegről vagy képekről – szimbólumok alkotják, amelyeket úgy alakítanak, hogy manipulálják vele egy személy elméjét, és ezáltal a viselkedését. Változtasd meg az emberek viselkedését, és meg tudod változtatni a valóságot. Például ha sütit szeretnél enni, de nincs a közelben egy sem, felhívhatod a partnered („Hozz nekem sütit!"): szavaid szimbólumai alakítják azt, ami a partnered elméjében van, és ezáltal úgy manipulálják a viselkedését, hogy ebből adódóan sütemény lesz mellette, ahol eddig nem volt. Összefoglalva, a szimbólumok manipulálásán keresztül formálhatod a valóságot. Ezt jelenti a „szóalkotás" fogalma is: a szóalkotás egyszerűen a szimbólumok (betűk) szavakba rendezése, hogy alakítani tudd azt, ami az emberek elméjének felszínén van, befolyásolhasd a viselkedésüket, és ezáltal új valóságot teremts.

Ennek a felvetésnek a középpontjában két birodalom áll: a fizikai külső birodalom és az elképzelt belső birodalom. A szimbólumok alkotják a hidat e két terület között. Például amikor meghalljuk az „alma" szót, a belső birodalomban létrejön egy alma képe. Igazából az ember egyedi képessége, hogy szimbólumokat használjon, és megcsapoljon egy absztrakt, a fizikai síktól elkülönülő univerzumot, amely meghatározza a bolygón elfoglalt helyét. Ugyanakkor ez az, ami egyedi módon sebezhetővé teszi őt az agymosással szemben is, illetve ez adja meg neki azt a képességet, hogy meghaljon és öljön ideológiákért és eszmékért. (Érdekes módon a kutatások azt derítették ki, hogy a jó képzelőerejű emberek sokkal befolyásolhatóbbak.[2])

Az ideiglenesen autonóm zóna

Bár az alapelv időtlen, sosem volt még ennyire fontos, hogy tudatosan beszéljük a szimbólumok nyelvét. Ahogy dr. Rachel Lawes, a *Using Semiotics in Marketing* szerzője megfogalmazta: „Bizonyos értelemben ez olyasvalami, amit mindenki folyamatosan művel. A gondolkodás, az élet, a kommunikáció mind-mind a szemiotika használata. De sokkal gyakoribb most, mint húsz évvel ezelőtt."

Az emberiséget egy világ választja el Altenberg csendes dombvidékétől, ahol Lorenz a kísérleteit folytatta. A legtöbben képernyőalapú, szinte kizárólag szimbólumokból álló univerzumban élünk, amely egyre jobban eltávolodik a valódi élettől és annak fizikai törvényeitől. Az egykor szinte kizárólag a vallási ikonográfiában előforduló szimbólumok még a képernyőkön kívül is ránk ugranak a hirdetőtáblákról, a buszmegállókból és a márkanevekből. Ahogy Judith Williamson professzor írta *Decoding Advertisement* című művében, 1978-ban: „A hirdetések egyre jobban bezárnak minket egy olyan világba, amit interpretálni kell: a jelentés világába. [...] A természet által létrehozott világegyetemet mára kiszorította egy szimbolikus rendszer."[3]

A képernyőalapú szimbolizmus felemelkedésével az emberiség belezuhant Csodaország nyúlüregébe, ahol Alice megfogalmazása szerint akár hat lehetetlen dolgot is elhihetünk még reggeli előtt, és feltehetjük a kérdést: „Ki vagyok én a világban?"

Dr. Lawes elmagyarázta, hogy „létezik egy úgynevezett ideiglenesen autonóm zóna, amit sok ember felfedez, ahogy egyre több időt tölt az online térben. Ez egy kreatív terület, ahol rövid ideig nincsenek szabályok és tények, amelyek korlátozhatnák a képzelőerőt." Az anarchista Hakim Bey által kidolgozott koncepció egy olyan térre utal, ahol a struktúra és a kontroll minden formája megszűnik, és létrejön a cseppfolyósság és hiperszenzitív paranoia állapota, amelyben a szimbólumok dominálnak.

Az ideiglenesen autonóm zóna akkor kerülhet elő, amikor valaki létrehoz magának egy online személyiséget, és el is játssza, valóságossá teszi a szerepet. A mágiát gyakorló emberek ezt jól ki tudják használni – az adott helyhez és időkorláthoz kötött mágikus rituálék lehetővé teszik a valóság szabályainak felfüggesztését. A mágia egyes elemzői úgy vélik, a belépés az ideiglenesen autonóm zónába valamilyen mágia végrehajtásához lehetővé teszi az illető számára, hogy egy időre megőrüljön. A mágus messzire kilép a valóság rendes szabályaiból, így elérhetővé válik a teljes kreativitás, a teljes szabályszegés; megtörténhetnek lehetetlen események.

A járvány felgyorsította a társadalmi elszigetelődéssel és a képernyő mögötti élettel kapcsolatos problémák egy részét. Sok ember van, akiknek az emberi kapcsolatai jórészt olyan platformokon keresztül zajlanak, mint a TikTok. Ott annak képzelheted magad, akinek csak akarod.[4]

Talán extrém példa Oli Londoné, egy „transzrasszú" internetes személyiségé, aki bár fehér bőrű, dél-koreaiként azonosítja magát. Állítólag több mint 230 000 fontot költött el több mint húsz plasztikai műtétre, és péniszkisebbítést is tervezett.[5] Először a szimbolikus, képernyőalapú világban vált a dél-koreai popkultúra megszállottjává, majd fotószűrők és online visszhangkamrák segítségével elkezdte egyre inkább dél-koreainak érezni magát, oly mértékben, hogy végül már műtétileg alakította át a külső valóságát, hogy minél jobban hasonlítson a belsőre.

Miután transzrasszúvá vált, London nembinárisnak nyilvánította magát, és ragaszkodott a nemsemleges megszólításhoz. Ez ékes példája az ideiglenesen autonóm zónának, ahol a struktúra olyan mértékben feloldódott, hogy már nincs különbség férfi és nő, de még az egyes emberek között sem. Nincs „én", „te" vagy „ő", csak a gendersemleges megszólítás.[6]

A kecskefejű Baphomet isten szintén nembináris, hiszen van női melle és pénisze is, miközben egyszerre állat és ember; az illusztrációkon általában a *„solve et coagula"* szavak szerepelnek Baphomet karjain.[7] A kifejezés azt jelenti, „oldj és köss". Ez az ideiglenesen autonóm zóna esszenciája: a bomlás cseppfolyós, alaktalan vákuuma, amely megelőzi a világ lassan megszülető érzékelését.

Bár a genderidentitás erős példa, fontos felismerni, hogy az ideiglenesen autonóm zóna a teljes politikai spektrumra alkalmazható. A 2016-os amerikai választásoknál Trump támogatói az úgynevezett „mémmágiához" folyamodtak, vagyis szimbólumokat terjesztettek az interneten, hogy így manifesztálják a vágyott valóságot – vagyis „bemémeljék" Donald Trumpot a Fehér Házba.[8] Kedvenc mémjüket, Pepét, a békát az ősi egyiptomi békafejű káoszisten, Hek (aki egyébként egyszerre rendelkezett férfi- és női jellemzőkkel) újraértelmezésének tartották.[9] Pepét gyakran ábrázolták bohócként, ami a zűrzavaros, kaotikus karnevál (vagy „bohócvilág") szimbóluma, ahol a hétköznapi szabályok fel vannak függesztve.[10]

Közben a QAnon tagjai a hiperszenzitív paranoia jeleit mutatták, amikor titkos üzeneteket véltek látni a dátumokban, a postai irányítószámokban és a névtelen képes fórumokra feltett rejtélyes hozzászólásokban. Annyira belevetették magukat a szimbolikus jelentésekbe, hogy gyakran azt állították, „az elit vesztét a szimbolizmus fogja jelenteni".[11] Érdekes módon a *Journal of Nervous and Mental Health* egy 2014-es jelentésében beszámolót közölt egy korábban egészséges, 31 éves nőről, akinek újabban meggyőződésévé vált, hogy egy híres színész kódolt üzeneteket küld neki tweetek formájában, amit ő „szimbolikus jelentésűnek érzett"; a szerzők ezt az állapotot „Twitter-pszichózisnak" nevezték el.[12]

A másik oldalon a mainstream média olyan képviselői, mint a *Marie Claire,* arról írtak, hogy „valódi ellenálló boszorkányok" azt állítják, varázslatokat mondanak olyan emberekre, mint Donald Trump és Brett

Kavanaugh, és ezzel „lebontják a patriarchátust".[13] „Trump elnöksége a boszorkányok új generációját termelte ki", írta a *Wired.*[14]

A valóság manipulálása

Bár a mágia a valóságtól elrugaszkodott koncepciónak tűnhet, dr. Lawes szerint egyszerűen csak „jelek és szimbólumok összessége. Egy kísérlet arra, hogy puszta akaraterővel, a szimbólumok manipulálása révén változtatást érjünk el az anyagban."

Valóban nagyobb hatalommal rendelkezik az, aki képes megérteni és manipulálni a szimbólumokat, mint aki nem. Aldous Huxley írta, hogy „az irracionális propaganda hatékonysága nagyban függ attól, hogy az emberek általánosságban mennyire nem értik meg a szimbólumok természetét".[15] Ezzel a szabadkőműves Manly P. Hall is egyetértett:

> Minden törvény és erő, amely az egyetemes folyamatban létezik, az ember korlátozott érzékelésén keresztül, szimbólumok közvetítésével manifesztálódik. Az emberek a szimbólumok révén kommunikálják azokat a gondolatokat, amelyek meghaladják a nyelv korlátait. A szimbólum egyetlen alakban képes felfedni és elrejteni; a bölcsek számára a szimbólumok tárgya nyilvánvaló, míg a tudatlanok előtt a szimbólumok kiismerhetetlenek maradnak.[16]

Vegyük például a hirdetéseket. A reklámoknak gyakran két rétegük van: egy nyilvánvaló, információt tartalmazó üzenet, és egy rejtett, szimbolikus jelentés. Judith Williamson a *Decoding Advertisements*ben ezt így magyarázza:

> Amit egy reklám „elmond", az pusztán annyi, ami nyilvánvalóan a közlendője; része annak a megtévesztő reklámmítosznak, amely

szerint a hirdetés csupán egy átlátszó hordozóeszköz a mögötte lévő „üzenet" közvetítésére. Bármely reklám legnagyobb része kétségtelenül ez az „üzenet": elmondanak nekünk valamit egy termékről, és megkérnek, hogy vásároljuk meg. [...] Az ezzel kapcsolatos kritikák azon a feltételezésen alapulnak, hogy a reklámok pusztán láthatatlan közvetítői bizonyos nemkívánatos üzeneteknek, és az emberek csak a jól felismerhető „tartalomban" látnak jelentést, nem pedig a „formában". [...] A „forma" láthatatlan: kapcsolatok mintázata, egy állványzat, amit ki kell tölteni „tartalommal".

A könyvben felhozott példák egyike egy Goodyear autógumi-hirdetés. A reklámban egy tengerbe nyúló móló végén megáll egy autó. A felirat szerint „36 000 megtett mérföld után 40 méteren belül sikerült megállnom". A racionális üzenet egyértelmű: a gumik olyan biztonságosak és ellenállóak, hogy hirtelen fékezésnél sem fogsz a vízbe esni a móló végén.

Ám a reklámnak van egy szimbolikus rétege is. Maga a móló íves, és egyenlő távolságban táblák vannak elhelyezve rajta, ami abroncsminta benyomását kelti. Az oldaláról további abroncsok lógnak le, hogy jobban átmenjen az üzenet. Az autó be van zárva a móló szimbolikus abroncsába, amely megvédi a tenger erodáló erejétől. „Vagyis ami pusztán a fékerőről szóló üzenetet közvetítő apparátus részének tűnt – írta Williamson –, arról kiderült, hogy maga az üzenet, ami nem annyira nyilvánvaló, sokkal inkább tudat alatti szinten működik."

A tudat alatti szimbolizmus ékes példája a marketingúttörő Edward Bernays egyik reklámja, aki tanácsadóként segítette a Betty Crocker márkát süteménypor-keveréke értékesítésében.[17] Bernays rájött, hogy a cég célcsoportját jelentő háziasszonyok úgy vélik, a porkeverékkel becsapják a családjukat. Azzal a megoldással állt elő, hogy megváltoztatta a receptet, így a keverékhez két tojást is hozzá kellett adni. A szimbolizmussal

megtöltött tojások miatt a háziasszonyok már úgy érezték, az anyai szeretetüket is beleteszik a süteménybe.

Bernays egy alkalommal azt mondta, „az emberek bizonyos dolgokra nem azok belső értéke vagy használhatósága miatt vágynak, hanem mert tudat alatt valami másnak a szimbólumát látják bennük, a vágyét, amit saját maguknak is szégyellnek bevallani".[18] A gyémánt ékszereknek például nincs belső értékük, csak a viselőjük egóját növelik; vagy gondoljunk az orvosi maszkokra, amelyekről több egészségügyi tisztségviselő is elismerte, hogy gyakorlatilag csupán megfogható emlékeztetőként szolgáltak a járvány jelenlétére, illetve az egység és a megfelelő gondolkodás szimbólumai voltak.[19]

A McDonald's az 1960-as években fontolóra vette, hogy búcsút mond az aranyíves logónak, de Louis Cheskin pszichológus „a tudattalan elme freudi implikációira" hivatkozva óva intette ettől a céget.[20] Cheskin a logó alakjára utalva az íveket „McDonald's anya keblének nevezte, ami nagyon hasznos asszociáció, ha helyben készült ételeket akarunk reklámozni".

A lenyűgöző az egészben, hogy ezek a rejtett mondanivalójú szimbólumok a tudtunk nélkül hatnak ránk – vagyis tudat alatti szinten működnek.

Carl Jung pszichoanalitikus azt állította, pszichológiailag mindannyian kötődünk az úgynevezett „kollektív tudattalanhoz".[21] Ez egy láthatatlan, szimbolikus univerzum, amelyre minden emberi lény rá van hangolódva. Olyan archetípusok fordulnak ott elő, mint például a bohóc vagy a lázadó, amelyeket közvetett módon mindannyian felismerünk, és reagálunk rájuk. Ezeknek az archetípusoknak a szimbólumai olyan ősi reakciókat váltanak ki, mint Lorenz madaraiból a sólyom árnyéka. Ennek illusztrálásaként a randiguruk azt javasolják, hogy a férfiak rezonáljanak ezekkel a mélyen a nők tudatalattijában létező archetípusokkal, mert így kelthetnek bennük automatikus vonzalmat: a domináns ural-

kodó márkás öltönyben, a lázadó rosszfiú bőrdzsekiben, a romantikus szerető idegen akcentussal.[22]

Olyan tudósok, mint Joseph Campbell *(Az ezerarcú hős)*, Christopher Booker *(The Seven Basic Plots)* és Sir James George Frazer *(Az aranyág)* szintén azt vallották, hogy ugyanazok a szimbólumok, archetípusok és narratívák nyilvánulnak meg újra és újra világszerte, az emberi történelemben, történetekben és vallásokban. A kutatók például több korszakon át követtek végig egy „a kovács és az ördög" névre keresztelt archetipikus történetet, egészen a proto-indoeurópai gyökerekig.[23] Egyes internetes kockák szerint pedig Anakin Skywalker nem más, mint az Űrjézus.

Jung azt írta, „a mítoszoknak közvetlen hatásuk van a tudatalattira, nem számít, hogy értjük őket vagy sem". Tudományosabban megfogalmazva, a tudat alatti szimbolizmus a „szubliminális ingerlés" nevű pszichológiai technikát használja, ahol a szimbólumok tudatosan nem ismerhetők fel, de ennek ellenére képesek befolyásolni a viselkedést.[24] Ennek illusztrálására egy kísérlet során a résztvevőknek bútorokról készült fotókat kellett pontozniuk úgy, hogy előtte 30 milliszekundum ideig erotikus képeket villantottak fel nekik.[25] A kontrollcsoporthoz képest a kísérletet követően jelentősen nagyobb számban osztottak meg személyes információkat egy potenciális romantikus partnerrel. 2012-es agyi képalkotó kísérletek elemzésekor kiderült, hogy ezek a fajta tudatküszöb alatti stimulációk az agy különböző, specifikus régióit aktiválják, a tudatos figyelem hiánya ellenére.[26]

Bár az ingerlés kényes téma a pszichológusok között, a viselkedést befolyásoló szimbólumok alapelve a pszichológia és vele együtt minden emberi kommunikáció egyik alapvető eleme.

Végeredményben megállapítható, hogy akik manipulálni akarnak minket, azok ezt a szimbólumokon keresztül megtehetik. Ahogy Konrad Lorenz kartonpapír sólyma lebegett a baromfik felett, a manipulátor – legyen az propagandista, reklámozó vagy nőcsábász – ugyanígy használja a szimbólumok titkos ismeretét, hogy zavart keltsen lent a nyájban,

és a megfelelő irányba terelje a tömeg viselkedését. A mennyország és a pokol, a hős és a mumus szimbólumán keresztül kontrollálja mások viselkedését – ezek a szimbólumok mindannyiunk tudat alatti pszichéjében ott vannak, akár a Minótaurosz a labirintus mélyén.

Úgy tűnik, ezt maga Lorenz is megértette. Egyik fő művének a *Salamon király gyűrűje* címet adta, utalva Salamon okkult pecsétgyűrűjére, amely állítólag az állatokkal való beszéd képességével ruházta fel viselőjét. Ugyanezt a szimbólumot láthatjuk az iránytűkön és a szabadkőművesek pecsétgyűrűjén is.

Szimbolizmus a különböző korokban

Míg az olvasóknak meg lehet bocsátani, ha azt gondolják, hogy a tudat alatti szimbolizmus csupán holmi ősrégi hókuszpókusz (és talán igazuk is van), a hatalom birtokosai ezzel nem értenek egyet.

A politikai mozgalmak természetesen hatékonyan alkalmazták a szimbolizmust. A sast – a birodalom szimbólumát – több nemzet zászlaján is megtaláljuk Mexikótól Albániáig, de eredete visszavezethető egészen a Római Birodalomig, és még azon is túl. Mexikóban a sas karmai egy kígyót fognak, ami a káosz feletti uralmat szimbolizálja, és olyan ősi legendákat idéz fel, mint a sátánt legyőző Szent Mihály története vagy a sárkányt megölő Szent Györgyé.

Természetesen a nácik is használták a sast. A szimbolizmus a rezsim szerves részét képezte. „A nemzetiszocialisták által használt szimbolizmusok és rituálék" című tanulmány beszámol a dagadó zászlókról, a vonuló hadoszlopokról, az impozáns emlékművekről, a hatalmas sasos és horogkeresztes lobogókról.[27] Magát Hitlert gyakran ábrázolták Nagy Frigyesként, ezzel egyszerre szimbolizálva őt királyként, a nemzet megtestesítőjeként és az ország helyreállításának reményeként. „Minden

egyes szimbólumot a német emberekre gyakorolt hatása miatt választottak ki" – írja a tanulmány.

Ezek a szimbólumok villámhárító rúdként szolgáltak, amely körül a német emberek legmélyebb, ki nem fejezett félelmeit és vágyait galvanizálni lehetett. „Integráló erőként működtek, amelyek az egyéneket egy csoporthoz vagy a szélesebb társadalomhoz kötötték. Összefogták az ideológiát és a cselekvést, [...] az emberi természet érzelmi és elemi komponenseihez szóltak." David Kertzer antropológus szerint a szimbólumok ellen nem lehet érvelni, mivel olyasvalamit jelképeznek, amit nehéz racionális módon kifejezni.[28]

Máshol a hatalom tradicionálisan az ezoterikus szimbolizmushoz fordult. A washingtoni Capitolium épülete körüli ösvények és parkok például felülről nézve baglyot formálnak (a bölcsesség és a megvilágosodás szimbóluma: képes látni, amikor mások a sötétben botorkálnak). Az Egyesült Államok Capitoliuma a kupolával és a Washington-emlékművel a csaknem kétszáz évvel korábban épült római Szent Péter-bazilikát másolja. És ha már itt tartunk, a katolicizmus székhelyének miért van ősi egyiptomi obeliszk a középpontjában?

A New York-i Rockefeller Plazában, ahonnan az NBC híreket közvetít a világ minden tájának televíziókészülékeire, található egy aranyszobor Prométheuszról, aki a mítosz szerint lezuhant a földre az istenektől ellopott tűzzel, és ezzel elhozta a megvilágosodást és a fájdalmat az emberi fajnak. New Yorkban a szimbolizmus nem is annyira magához a szoborhoz kötődik, hanem annak elhelyezéséhez a pláza híres jégpályája felett, ahol a jég csúszós természete miatt emberek könnyen a földön találhatják magukat – akárcsak annak idején Prométheusz.

Közben a világ legnagyobb hatalmú emberei ezoterikus eseményeket látogatnak, amilyen a Rothschildok szürrealista bálja is volt 1972-ben, a Château de Ferrières-ben. A *Vanity Fair* szerint az exkluzív partin olyan hírességek fordultak meg, mint Salvador Dalí, Audrey Hepburn, illetve az európai királyi házak tagjai, szimbolikus öltözetben.[29] Marie-Hélène

de Rothschild egy halott szarvas maszkját viselte, gyémánt könnycseppekkel. Desszertként egy életnagyságú, meztelen nőt formázó cukorszobrot fogyasztottak el.

Körülbelül öt évvel korábban a későbbi amerikai elnököket, Richard Nixont és Ronald Reagant lefényképezték az exkluzív Bohemian Grovenál, ahová a *Washington Post* szerint „a gazdagok és hatalmasok jártak rosszalkodni".[30] A Bohemian Grove tagjai egy „A gond eltemetése" nevű ceremónián vettek részt, ahol csuklyás alakok figyelték, amint egy koporsó másolata átúszik a tavon. A koporsót ezután oltárra helyezték, és egy 12 méter magas bagolyszentély előtt elhamvasztották.

Néhány nappal a 2016-os amerikai választások előtt a WikiLeaks nyilvánosságra hozott jó néhány e-mailt a Clinton-kampány szervereiről. Volt köztük eltemetve egyetlen sor, ami lángra gyújtotta az internetet, és talán megváltoztatta az egész választás végkimenetelét.

„Már alig várom a nálunk tartandó Szellemfőzés vacsorát" – írta az előadóművész Marina Abramović Hillary Clinton kampánymenedzserének, Tony Podestának.

A nem beavatottak kedvéért a *Szellemfőzés* egyfajta előadó-művészet, amit Abramović mutatott be 1996-ban. Egy MIT Press-cikk lerántotta a leplet „a szélsőjobb paranoiás összeesküvés-elméletéről", és elmagyarázta, hogy a szellemfőzés „nem más, mint egy kevéssé ismert performance, amit Abramović ad elő, [...] amelyben disznóvérrel különféle ábrákat fest egy fehér falra" (szerepelt köztük a „666" és egy megfordított pentagramma is).[31] Az előadáson ott volt egy szakácskönyv is, olyan érdekes receptekkel, mint „keverj össze friss anyatejet friss spermával, és idd meg a földrengés éjszakáján".

Miközben a szellemfőzés egyszerre tűnhet „sátánista rituálénak vagy vidám vacsorának" (ahogy a *New York* magazin fogalmazott), attól függően, ki melyik politikai oldalon áll, azt nem lehet letagadni, hogy mélyen szimbolikus jelentőségű, és hogy Amerika legnagyobb hatalmú politikai játékosai kaptak rá meghívót.[32] Valójában Abramović befolyása az

amerikai kultúrára egyáltalán nem titok: nyilvánosan együttműködött a Microsofttal, valamint olyan híres előadókkal, mint Jay-Z és Lady Gaga.[33] Utóbbi részt vett egy háromnapos Abramović-módszer-elvonuláson, és egyszer ezt tweetelte a rajongóinak (akiket kis szörnyetegeknek hív): „Hatalmas megtiszteltetés, hogy Marina Abramović lehet a mentorom. A belém vetett hite teljesen megváltoztatta az életem…"[34]

A huszadik Watermill Center Annual Summer Benefit rendezvényen Gagát Abramović mellett fotózták le, amint egy kanállal hamis vért kóstol egy kádból, amelyben egy halottat játszó, meztelen modell fekszik.[35] Amikor Abramović megszervezte az évenkénti gálát a Los Angeles-i Kortárs Művészeti Múzeumban, sztárvendégei, köztük Will Ferrell, Kirsten Dunst és Gwen Stefani egy olyan asztalnál étkeztek, amelynek a lapján élő modellek dugták át a fejüket, mintha lefejezték volna őket, és életnagyságú, meztelen nőket formázó süteményeket szolgáltak fel a jelenlévőknek.[36] Az olvasókat ez talán emlékeztetheti az 50 évvel korábbi Rothschild szürrealista bál desszertjére.

A látszat földje

Körülbelül ugyanakkor, amikor Abramović Amerika kulturális elitjével kvaterkázott, valami különös dolog történt a zenés videóklipek világában: elburjánzott az ezoterikus szimbolizmus. Katy Perry „Dark Horse" című számának egyik illusztrációján a popsztár Ízisz istennőnek öltözve áll, egyik szemét eltakarja Hórusz szemével, és egy piramis csúcsdíszeként tetszeleg. Ke$ha fülbemászó, nihilista sikerszáma, a „Die Young" tele van pentagrammákkal és fordított keresztekkel. Talán a leggyakoribb toposz, amikor az énekesek eltakarják az egyik szemüket, hogy a mindent látó szemre utaljanak. Miközben a főosodorba tartozó médiacégek, mint a *Forbes* és a *Slate* buzgón ócsárolták a szimbolizmussal kapcsolatos összeesküvés-elméleteket („a szemed annyira visszafordult a koponyádba,

hogy úgy nézel ki, mintha megszállt volna Baphomet"), a jelenség létezését senki sem tagadta.[37]

És ezek nem egyedi esetek voltak. 2022 nyarán a popszenzáció Billie Eilish lett a Glastonbury fesztivál valaha volt legfiatalabb fő fellépője. A világító csúcskővel ellátott Piramis-színpadon énekelt, dzsekijét Aleister Crowley képe díszítette a „666" és „Lucifer" feliratok mellett. Crowley-t még a Beatles is megjelenítette a *Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band* lemezborítóján.

Egy aranylemezes, 21. századi, neves popelőadó videóklipjében gonosz kinézetű rovarokat kombinálnak nyugtalanító szexuális ábrázolással, a művészt pedig egy láthatatlan lény kényezteti egy kígyóoltárnál. A legzavaróbb, hogy több, egy másodpercnél rövidebb időre felvillanó jelenet is van benne, ami valószínűleg elkerüli a tudatos éberséget – véres testrészekkel és egyéb negatív szexuális képekkel. Csak találgatni tudunk, hogy a klip miért kapcsolja össze tudat alatt a szexet a félelmetes és undorító ábrázolásmóddal.

A marketingben azt módszert, hogy a képeket túl gyorsan mutatják ahhoz, hogy tudatosan érzékelni lehessen őket, tudat alatti reklámnak hívják, és teljes mértékben szembemegy az Egyesült Királyság Reklámfelügyeleti Hatóságának (ASA) szabályozásával.[38] A világ többi részén ez szürke zónának számít, és egyébként is videóklipről van szó, nem hirdetésről – bár a felvillanó képek furcsák és zavaróak, nem illegálisak.

2021-ben Lil Nas X amerikai rapper – aki korábban családbarát „Old Town Road" című sikerszámáról volt híres, ami után megírta *C is for Country* gyerekkönyvet – kiadott egy klipet „Montero" című dalához, amelyik tele volt mitológiai szimbolizmussal. A rapper erotikus találkozást él meg saját magával, kígyóként az édenkertben, majd Szent Mihály dárdáján rúdtáncolva alászáll a pokolba, ahol sátánként végez magával, és elveszi a koronáját. A számot egy korlátozott kiadású, valódi vérrel szennyezett, pentagrammával díszített sportcipővel együtt

adták ki, amelyet olyan képpel reklámoztak, amin Lil Nas X egyik szemét a cipő takarja. A cipőből mindössze 666 pár készült.[39]

Ne feledd, a kommunikációnak két rétege van: a felszíni üzenet, és a szimbolikus. Az olyan tartalmak, mint a videóklipek – vagy a filmek –, ritkán egymagukban álló üzenetek. A történetek sokszor csak a szimbolikus jelentés hordozóiként szolgálnak. Vegyük például 2021 legsikeresebb filmjét, a *Pókember: Nincs hazaút* címűt. A filmben a világ végtelen időhurokba kerül, képtelen visszatérni a normális mederbe, kivéve, ha a főhős összegyűjt egy csapatnyi gonosztevőt, és erőszakkal beoltja őket egy szérummal, az ő érdekükben. A forgatás 2020–2021 telén zajlott, amikor a forgatókönyvet újra és újra átírták, legalábbis a főhőst játszó Tom Holland szerint, aki erről a *GQ*-nak adott interjúban beszélt.[40]

2022 egyik legsikeresebb filmje a *Batman* volt. A kormányzattal szembeni egyre növekvő elégedetlenség közepette megjelent film elején Batman azt mormolja: „Én vagyok a bosszú." Ez a sor visszaköszön később, az egyik gonosztevő mondja neki (jungi értelemben Batman itt találkozik az árnyékával). Batmant ezután lelövik, és belezuhan egy medencébe (ami pszichológiailag a halált és az újjászületést jelképezi), majd elmélkedni kezd arról, milyen fontos a bosszú helyett a reményt választani. A film főgonosza, Rébusz úgy gondolja, a politikai rendszer korrupt, és csak radikális aktivizmussal lehet bármit is elérni. A végső szimbolikus üzenet, hogy a közvéleménynek nem kellene a saját kezébe vennie az ügyek intézését, inkább hagyjanak mindent az elitre, hogy ők oldják meg egymás között a problémát.

Megbocsátható, ha az olvasók ezen a ponton nevetnek vagy a szemüket forgatják. Nem könnyű empirikusan bizonyítani a szimbolizmus használatát, amely erejét az ábrázolhatatlan ábrázolásából meríti, vagy a rejtett természetű okkultizmusból. A racionális ellenérv az, hogy hajlamosak vagyunk árnyékra vetődni, és mintázatokat látni ott, ahol egyáltalán nincs ilyesmi. Ennek a tudományos neve pareidolia, és jó példát

mutatnak rá az úgynevezett szellemvadászok, akik azt állítják, hangokat hallanak a statikus zajban.[41]

Paradox módon a fokozott paranoia – egy ideiglenesen autonóm zóna – megnöveli az éberséget a szimbólumokra, ahogy a gyanakvást is velük szemben.

Talán paranoia azt sugallni, hogy hírességek sátánista szövetsége manipulálja a közvéleményt valamilyen ördögi cél érdekében, de az tagadhatatlan, hogy a fordított pentagrammához és a mindent látó szemhez hasonló szimbólumoknak van valamiféle pszichológiai hatásuk a nézőkre, és hogy a kulturális elit ezt ki is használja.

Grant Morrison termékeny képregényíró, aki a DC-nek és a Marvelnek is alkotott történeteket. Emellett gyakorló „káoszmágus". A káoszmágia egy New Age-es vallási mozgalom, amely azt terjeszti, hogy a hitet meg lehet változtatni a tudatos korlátok letörésével – káosz létrehozásával a korábban említett ideiglenesen autonóm zónában –, és szimbólumok beültetésével a pszichébe. Morrison egyes munkáit a „hiperpecsét" jelzővel jellemzi: ez mágusuniverzumának dinamikus miniatűr modellje, egy hologram, mikrokozmosz vagy „vudubaba", amit valós időben lehet manipulálni, hogy változásokat idézzünk elő a „valódi" élet makrokozmikus környezetében.[42]

Alan Moore, a *V mint vérbosszú*, a *Watchmen* és *A pokolból* című képregények szerzője hasonlóképpen mágusnak mondja magát. „A művészet olyan, mint a mágia, a szimbólumok, szavak és képek manipulálásának tudománya annak érdekében, hogy változást érjünk el a tudatban."[43]

Máshol Moore azt mondja: „Az egyetlen valóság, amit ismerünk, az, ami egyenlő az érzékeinkkel, a tudatunkkal, miközben ez a tudat, és ezáltal ez az egész valóság nem más, mint jelek és szimbólumok összessége. Semmi más, mint nyelv. Még Istennek is szüksége volt nyelvre a világmindenség létrehozása előtt. Nézzük csak a teremtést: »Kezdetben volt az Ige.«"[44]

Hollywoodban – a látszat földjén – a színészeket Oscar-szoborral díjazzák, amely egyesek szerint az ősi egyiptomi isten, Ptah mintájára készült.[45] Ptah teremtette a világot, mégpedig a szó erejével és botja (szent pálcája, *holy-wood*) suhintásával. Lehet, hogy Hollywood ugyanezt a funkciót látja el a modern korban, alakítja a világ valóságérzékelését a szimbólumok használatán keresztül?

Ám még a filmek ereje is eltörpül a virtuális valóságé mellett. Az emberi faj a technológia révén szimbolikus fordulópont felé közeledik. 2021 novemberében a Facebook bejelentette az új márka, a Meta indulását. Az eseményhez egy reklám is kapcsolódott. „Lépj be a képzelet világába a Metával, és fedezd fel a végtelen lehetőségeket, ahogy a két dimenzió hárommá válik" – állt a YouTube leírásában.[46] Maga a videó „A tigris és a bivaly" címet kapta, ami modern városi újragondolása az Izajás 11:6-nak („Akkor majd a farkas a báránnyal lakik...") – egy elképzelhetetlen fantazmagória a békéről és az egyenlőségről, mint a Disney *Zootropolis* című animációs filmjében. A Meta a jelek szerint egyfajta földi paradicsomnak tekinti a Metaverzumot. Sokkal érdekesebb azonban a reklám művészi koncepciója, nevezetesen a szemre emlékeztető nap egy piramis tetején, amelyet a svéd misztikus művész, Hilma Klint festett. Klint saját bevallása szerint a szeánszok alkalmával gyakran alkalmazott tudatfolyam-technika segítségével készítette. Saját magát egy másik dimenzióból érkező jelentés hordozójának tekintette: „Fogalmam sem volt, mit akarnak megjeleníteni, [...] gyorsan és biztos kézzel dolgoztam, egyetlen ecsetvonáson sem változtattam."[47]

A Metaverzum kétségtelenül a korlátok nélküli szimbolizmus birodalma lesz. Minden tudatfolyamunkat egyetlen szimbolikus halmazzá kapcsolja össze. Ez lesz a *permanensen* autonóm zóna, a nonstop „deepfake" (mesterséges intelligencia segítségével hamisított videók vagy hanganyagok) földje, a valódi igazságon túli valóság. Ebben a birodalomban akik kontrollálják a szimbólumokat, azok kontrollálják a valóságot is – nemcsak a valóság érzékelését, hanem magát a valóságot, mivel a valóság

megszűnik másnak lenni, mint puszta érzékelés. Mark Zuckerberg az éjszakát nappallá és a nappalt éjszakává tudja tenni, a felhasználók pedig annyira el lesznek szakítva a fizikai valóságtól, hogy nem is fogják észrevenni. A Metaverzum startja eddig a beleölt dollármilliárdok ellenére meglehetősen döcögősnek tűnik. Talán soha nem jutunk el oda, de ha igen, a jövő politikai megosztottsága nem a jobb–bal, illetve a libertariánus–tekintélyelvű, hanem a valóság–fantázia vonal mentén fog alakulni.

Valóság-ellenőrzés

Mindez szinte könyörög a kérdésért: hogyan szökjünk meg a szimbolikus világból?

Az első lépés természetesen egy igazi valóságteszt – vagyis csukd le a laptopot, kapcsold ki a telefonod, és nézz ki az ablakon. Lehet, hogy a hírek „vörös riadót" üvöltenek, és „egy ember meghalt" a viharban – ha kinézel, meg fogod látni, hogy igazából csak egy kicsit szeles az idő.

Ahogy dr. Rachel Lawes elmagyarázta: „Az ideiglenesen autonóm zónát én egy kényes és törékeny buboréknak látom. Nagyon könnyen kipukkad, ha bármilyen kapcsolatod van a »való világgal«, amit normálisan megtapasztalsz. Egy kicsit olyan, mint a meditáció. A nehezebb rész a koncentráció. Sokkal könnyebb kinyitni a szemed és hagyni, hogy a mindennapi gondolatok az e-mailekről és a leadási határidőkről visszaszivárogjanak."

A második lépés, hogy szemiotikailag írástudóvá válj. Dr. Lawes így folytatja: „A kultúrából nem igazán tudsz kitörni, de azt megteheted, hogy a szimbólumok használójává válsz, és ezt tudatosan teszed. Ha tudatosan éber vagy, akkor kezdődik az igazi móka – mert már látni fogod mindenhol. Minden egyes dolgot, mindig. Ez egy kapcsoló a fejedben. Ha megpillantod az alternatív valóságot, többé már nem tudod nem látni."

Mi, emberi lények egyedi módon tudjuk értelmezni és manipulálni a szimbolikus birodalmat. Lorenz madaraitól eltérően nekünk hatalmunkban áll a felülről ránk zúdított szimbólumokat újraértelmezni és elutasítani. A nyelvünkben ott van a teremtés szelleme.

A szabályok:

- Bármilyen kommunikációban nézz be a felszín alá a szimbolikus jelentésért; figyelj a formára legalább annyira, mint a tartalomra.
- Ismerkedj meg a gyakrabban használt ezoterikus szimbólumokkal, olvass ősi mitológiát és klasszikus tündérmeséket.
- Csatlakozz le a szimbolikus világról és „gyere vissza a valóságba"; máskülönben elragadhat valaki más fantáziája.

14
Agyférgek és szeretetbombák a transzgender subredditeken

(Patrick)

Zaklattak, szeretetbombával támadtak és zsaroltak egy transzgender fórumon – vagy legalábbis az alteregómat, PatrishiaXO-t.

Azért voltam ott, mert választ akartam kapni rá, miért jutott a UCLA (Kaliforniai Egyetem) arra a következtetésre, hogy a fiatal transznemű populáció az utóbbi öt évben megduplázódott.[1] És hogy miért nőtt 2022-ben 75 százalékkal a Pornhub transzgender kategóriája (amivel világszinten a hetedik legnépszerűbb kategóriává vált).[2]

Bár sokan felvetették, hogy ennek oka a kevesebb stigma (ami jogos érv), mások azzal érveltek, hogy a popkultúra elemei valóban *létrehozhatnak* transz embereket. A kutatók felváltva mutogattak az animékre, a pornográfiára és a közösségi médiára; egyesek azt állították, ez egyfajta közösségi fertőzés lehet, amely olyan oldalakon terjed, mint a TikTok és a YouTube. Egy 2018-ban publikált, heves kritikákat kiváltó kutatás során 250 olyan családot tanulmányoztak, ahol a gyermekek pubertáskorban váltak transszá, és azt figyelték meg, hogy körülbelül a 80 százalékuknál nem tapasztalták a nemi diszfória jeleit.[3] Majdnem kétharma-

duknál fokozódó internethasználatot figyeltek meg közvetlenül azelőtt, hogy bejelentették transzneműségüket.

Transzneműnek lenni kétségkívül nehéz dolog. A transz embereknek gyakran kell megküzdeniük az elszigeteltséggel, a stigmával és különféle mentális egészségi problémákkal. Valójában az élet *mindenkinek* nehéz, és ha valaki abban talál célt és megnyugvást, hogy a másik nem tagjaként éljen, akkor azt mondom, tegye, ahogy jónak látja. Alapszabály, hogy mindenkinek jár a méltóság és az együttérzés, akármilyen életutat választott is.

Azonban a férfi nem nő, és a nő nem férfi.

Ezek alapvető tények. A férfi és a nő a valóság alapvető építőkövei, mint a nappal és az éjszaka vagy észak és dél. Ezt tagadni különös volna. Ám a tényellenőrzők és az Oxbridge kutatói mégsem cáfolják meg soha azt a nyilvánvaló félretájékoztatást, hogy egy nőnek lehet pénisze.

Ha így nézzük, lehetséges, hogy a transzneműség bizonyos esetei (természetesen nem mindegyik) együtt járnak egyfajta agymosással? Mert ha egy biológiai férfi azt gondolja magáról, hogy ő nő (vagy vice versa), azzal objektíven elválasztja magát a fizikai valóságtól. Ezért úgy döntöttem, megvizsgálom, hogy a befolyásolásnak mely elemei lelhetők fel a transznemű közösségekben.

Miután kiválasztottam Reddit felhasználói nevemet, a PatrishiaXO-t, átgörgettem a Marvel-filmekről és a szójaalapú húsokról szóló témákon, és célba vettem az /r/AskTransgender nevű alreddítet.

„Azt hiszem, transz vagyok – írtam be –, de nem tudom, hol kezdjem. Tud valaki segíteni?"

A többi bejegyzést olvasva meglepett, mennyire megtört és traumatizált némelyik felhasználó. A fórumok tele voltak magányos vándorokkal, akik a jelentést keresték, és magukkal cipelték küzdelmük kétségbeejtő súlyát.

Máris kaptam néhány választ a beírásomra. Az egyik felhasználó különösen segítőkésznek mutatkozott. Elmondása szerint huszonéves egyetemi hallgató volt, aki lány szeretett volna lenni. Jelenleg nem járt órákra, mert bántalmazták. Konkrétan az öltöző zuhanyzójában zaklatta egy megtermett, fekete futballirányító hatalmas, fekete pénisszel. (Ő más kifejezést használt.) Itt kezdtek kételyeim támadni.

Mentorom megkért, hogy küldjek magamról fényképeket. Amikor elmagyaráztam neki, hogy még új vagyok ebben, és nincsenek fotóim, azt mondta, le tudok tölteni egy applikációt, amivel nőiesíthetem a vonásaimat, és rátehetem az arcom egy női testre. Az egyik subreddit tele volt ezekkel a szerkesztett képekkel – élettelen, majdnem női arcokat olvasztottak össze bikinimodellekkel és pornográf GIF-ekkel.

Illő módon letöltöttem a FaceAppot, ráengedtem az egyik fotómra, és a nememet „Nő 1"-re változtattam.

Feltettem a képet egy MtFSelfieTrain nevű subredditre, ahol több száz felpontozást és több tucat pozitív kommentet kaptam. Újra és újra elmondták, hogy gyönyörű vagyok. A kezdetben csak csordogáló közvetlen üzenetek fokozatosan áradattá bővültek – főként férfiaktól, akik rövid csevegés után azt akarták tudni, vannak-e még képeim. „Húha – gondoltam –, lehet, hogy egészen vonzó nő lehetnék."

Az agymosás itt egyszerre két fronton kezdődött el. Az első és fontosabb az volt, hogy bevontak egy szimbolikus világba, elválasztottak a valóságtól. A való életben természetesen soha nem nézhettem volna ki úgy, mint Patrishia a FaceApp-pal. Ezek a szerkesztett képek lehetővé teszik az emberek számára, hogy egy fantáziavilágban éljenek, ami a kijelzők kora előtt lehetetlen lett volna – ezt hívja Jung képzeletbeli vágyfantáziának, vagyis a menny és a pokol irreális képeinek, amelyek világunkban ideoda sodorják a politikai mozgalmakat.

A második, hogy rengeteg pozitív figyelmet kaptam – amit a kultusz tanulmányozói „szeretetbombázásnak" hívnak. A képemmel olyan megerősítésben részesültem, amit férfiként soha nem váltottam volna ki. Szép dolog, amikor azt mondják neked, hogy vonzó vagy, még akkor is, ha a kontextus maga a téboly. A más felhasználókkal folytatott beszél-

getéseim során rengeteg megnyugtatásban és támogatásban volt részem. Tudjuk, hogy az alacsony önértékelésű emberek különösen sebezhetőek az agymosással szemben. Mindig ott van a jobb élet reménye, legyen szó akár vallási áttérésről, egy politikai bűnbak megsemmisítéséről, vagy – mint ez esetben – a pénisz és a herék műtéti eltávolításáról.

Szerencsére az én önértékelésem rendben van, és nagyon is óvatos voltam ezeknek az üzeneteknek az elolvasásakor. A felhasználók azt mondták, csodálatosan nézek ki, de ugyanezt mondták mindenkinek – még sok idősödő férfinak is, akik neccharisnyát viseltek, és hevenyészve vitték fel az alapozót félnapos borostájukra.

A többi bejegyzést olvasva láttam, hogy ezek a közösségek potenciálisan nem biztonságos kötődési módot teremtettek a tagok között, és elválasztották régi társadalmi kötődéseiket. A híveknek azt mondták, szakítsák el az életüket a „toxikus" emberektől, akik nem értenek egyet a genderideológiával; a fórum lett az „új családjuk", ahol tudtak találni egy „gondoskodó anyát" valamelyik idősebb transznemű személyében. Az indoktrináció akkor a leghatékonyabb, amikor az emberek meglazítják régi kötelékeiket (család, hagyományok, közösség). Az egész az emberek kiüresítéséről szól, hogy fel lehessen tölteni őket valami mással.

A fórumok időnként különféle nyelvi trükköket alkalmaznak, ami igen gyakori az agymosásnál. A kondicionálás folyamata teljesen egyértelmű volt a gender „eufória" és „diszfória" kifejezések keverésénél; minden gondolatot és hozzáállást, ami az ideológiát támogatta, dicsértek és jutalmaztak, miközben tiltottnak nyilvánították azt, ami ellentmondott neki. Az ellentétes véleményt elnyomták, még a hívő elméjében is. A kételyt és a helytelenítést „agyféregnek" bélyegezték (az egyik felhasználó definíciója szerint ezek „olyan transz témájú gondolatok és hitrendszerek, amelyek negatívak, ártalmasak és hamisak; például egy cisznek tűnő transz férfi, aki meg van győződve arról, hogy könnyedén azonosítható transzneműként"), mintha ezek csupán beteges hangok lennének, amelyeket figyelmen kívül kell hagyni, illetve elnyomni.[4] Amikor

azt mondtam az egyik beszélgetőtársamnak, hogy nem vagyok biztos a transzneműségemben, azt felelte, a kétely és a tagadás gyakori jele annak, hogy valóban transznemű vagyok.

Ahogy a totalitarizmus esetében, itt is minden út a transzneműség felé vezet. Ha azt gondolod, nem vagy transz, az azt jelenti, hogy transz vagy. A felhasználók minden kételkedő hozzászólását újabb érvként használták fel annak megindoklására, hogy ez miért is jelenti a transzneműsége igazolását.

Sok hozzászólás természeténél fogva vallomásszerű volt. Ez nagyon gyakori az agymosásnál: erős töltettel rendelkező érzelmi epizódokat használnak fel a kritikus védelem letörésére egy ismétlődő halál-újjászületés folyamatban.

Miután egy napig érdekes szerepjátékot folytattam Patrishiaként, lecsuktam a laptopomat, és miközben aludni tértem, hangosan szellentettem, hogy ezzel is igazoljam férfiasságomat.

Másnap e-mail fogadott a munkához használt postafiókomban. A személyes weboldalamon keresztül küldték. A tárgymező üres volt, az üzenet mindössze néhány szóból állt: „Üdv, Patrishia, beszélnünk kellene."

Valószínűleg egy zsarolási kísérlet volt, tekintve álnevem használatát. Elképedtem. Természetesen semmilyen személyes adatot nem adtam meg magamról a Reddit perverzeinek. A szerkesztett fotón kívül nem osztottam meg semmilyen információt. Egy gyors Google-kereséssel találtam egy PimEyes nevű keresőmotort, ahová feltölthetsz egy arcról készült fotót, és egy arcfelismerő megkeresi az adott személy előfordulásait az interneten. Tettem egy próbát Patrishia fényképével, és tucatnyi másik fotó került elő rólam (a valódi önmagamról), köztük az is, amelyiket a személyes weboldalamon használtam.

Azonnal töröltem a Reddit-fiókomat. Túlságosan szégyelltem volna, ha kiderül a dolog, még akkor is, ha a fiókot csupán anyaggyűjtéshez használtam. Mármint Pete Townsend is ezzel érvelt, amikor gyermekbántalmazók után kutatott az interneten, de rábíznád a gyerekeid fel-

ügyeletét? A sár rátapad az emberre, és már a gondolat is megszégyenítő volt.

Sokak számára ez a végső agymosási fázis – a régi kötelékek elszakítása, ami arra készteti őket, hogy kötődni kezdjenek új identitásukhoz. Ugyanakkor arra is rámutat, mennyire fontos hazugságok nélkül élni – a manipulátorok ugyanis felhasználhatják ellened a titkaidat.

Patrishia már halott, de az öröksége tovább él.

Megtanultam, hogy a transzgenderizmusban is megtalálható a manipuláció eleme, legalábbis az internet bizonyos szegleteiben. A szimbolikus fantázián burjánzik, és olyan eszközöket használ, mint az izoláció, az inverzió és a bevallás, hogy megsemmisítse a hívek régi identitását, és valami újat építsen helyette.

Az a véleményem is megerősítést nyert, hogy a transznemű emberek természetesen megérdemlik az együttérzést. Sokan azok közül, akikkel beszélgettem, nehéz időszakokat éltek meg az életükben még azelőtt, hogy birkózni kezdtek volna nemük megkérdőjelezésének elmefacsaró komplexitásával.

Tapasztalataim természetesen nem számítanak reprezentatívnak. Sok ember őszintén úgy érzi, nem a megfelelő nembe született. Ugyanakkor mások, a legsérülékenyebb állapotukban akár egyfajta agymosás áldozatai is lehettek.

Miután egyre több emberről – köztük gyerekekről – derül ki, hogy transznemű, felmerül a kérdés: lehet, hogy többet kellene tenni ennek a dolognak a kivizsgálásáért?

15
Légy te az első felszólaló

Az alkalmazkodás és a tömeg nagyon veszélyes tud lenni. A vezetők esendőek. Ha ezzel tisztában vagy, létfontosságú, hogy bátran kiállj a meggyőződésed mellett, és ennek hangot is adj. Gyakorolj, hogy olyan legyél, mint a fiú „A császár új ruhája" mesében, és elsőként szólalj fel. Ez megváltoztatja a csoport dinamikáját körülötted, és ami még fontosabb, megváltoztat téged is, pszichológiailag függetlenebbé tesz.

A császár új ruhája

Egy császár felfogad két szövőmestert, hogy készítsenek neki új ruhát. A takácsok azt állítják, a világ legszebb ruháját fogják elkészíteni neki. Valójában azonban közönséges csalók, akik meggyőzik az uralkodót arról, hogy mágikus szövetet használnak, ami láthatatlan marad mindenki szeme előtt, aki túl ostoba ahhoz, hogy lássa.

Természetesen a takácsok munkájának megtekintésére elküldött udvaroncok mind azt mondják, látják a ruhát, mert félnek, hogy különben alkalmatlannak találnák őket a feladatukra. Ugyanakkor azt is látni akarják, hogy vajon mások is csak „tettetik-e" az okosságukat.

Senki sem érzi magát elég bátornak ahhoz, hogy megkérdőjelezze a takácsok megbízhatóságát. Egyik befolyásos személyiség a másik után omlik össze, és ezzel mindegyik csak tovább erősíti a ruha „valóságossá-

gát". A szövők egy idő után jelentik, hogy a ruha elkészült, és úgy tesznek, mintha felöltöztetnék a császárt, aki azután anyaszült meztelenül végigvonul a hívei előtt.

Az alattvalók feszengve belemennek a színjátékba, mert nem akarnak ostobának látszani. Végül a tömegből egy gyerek kiált fel, hogy a császáron egyáltalán nincs ruha, majd a többiek is átveszik a kiáltást.

„A császár új ruhája" című mese számos kérdést vet fel az önbecsapással, a megfeleléssel és a hatalomnak való behódolással kapcsolatban. Mint minden jó tündérmese, megpróbál iránymutatást adni az emberi viselkedéshez – jó kezdő gyakorlat megtanulni úgy beszélni, mint a mesében a fiú, ráadásul segít kifejleszteni a pszichológiai ellenálló képességet a gondolkodás nélküli megfeleléssel szemben.

Amennyire tudjuk, a takácsok nem anyagból szőttek szövetet, hanem a társadalmi kapcsolatok és az igazság szövetével játszottak, és felfedték, „hogyan működik a rendszer". Az emberi pszichológiát használták ki, konkrétan az emberek azon szégyenérzetére játszottak, hogy nem fogják őket elég jónak látni, valamint a veszteségtől és a kiközösítéstől való félelmükre.

Mennyiben lett volna más a történet, ha az emberek nem maradnak csendben? Nyilvánvalóan rövidebb lett volna, ugyanakkor nem marad hű az emberi pszichológiához.

A legtöbben szeretik azt gondolni magukról, hogy nem mennek együtt a tömeggel. Pedig ez az alapállapot. William Sargant a *Battle for the Mind*ban ezt írja:

> A közösség egyszerűen azért tart egy személyt „átlagosnak" vagy „normálisnak", mert elfogadja a társadalmi normák és viselkedési minták többségét, ami valójában azt jelenti, hogy könnyen befolyásolható, és az esetek túlnyomó többségében – legyen szó hétköznapi vagy kevésbé hétköznapi ügyről – a többséggel fog

> tartani. A kisebbségi véleményt megfogalmazó embereket – bár lehet, hogy a haláluk után bebizonyosodik az igazuk – gyakran nevezik „őrültnek", vagy legalábbis „bogarasnak".[1]

Philip Zimbardo pszichológus, a hírhedt Stanford börtönkísérlet vezetője is egyetértett ezzel: „Ahhoz, hogy hőssé válj, meg kell tanulnod deviánsnak lenni – mert mindig szembe fogsz menni a csoport véleményével."[2]

Csordamérgezés

A befolyásolás elmélete az alkalmazkodásra épül. A jogász és viselkedésközgazdász Cass Sunstein kétfajta magyarázattal is szolgált erre az emberi tendenciára *Conformity: The Power of Social Influences* című könyvében.[3] Az első, hogy az információs befolyásolás akkor következik be, amikor az emberek adaptálják a viselkedésüket annak érdekében, hogy „ne tévedjenek" – gyakran követünk másokat, akiket jobban informáltnak gondolunk. A második, hogy a normatív befolyás eredője az az igény, hogy az emberek jó véleménnyel legyenek rólunk, és ne büntessenek. Ez a két alapelv együtt megmagyarázza az udvaroncok és a tömeg hallgatását.

Sunstein az alkalmazkodásnak ezeket a jeleit „kaszkádoknak" nevezi. Egy információs kaszkádban az emberek már nem támaszkodnak saját információikra és véleményükre, inkább mások jeleit tekintik mérvadónak. Ha nem felelnek meg a „normáknak", megszégyenülhetnek, és esetleg ki is közösíthetik őket. Az emberek alapvetően szeretnek jók lenni, és értékelik, ha kedvelik őket.

Solomon Asch az 1950-es években végrehajtott híres alkalmazkodási kísérletekkel demonstrálta a csoportnyomás véleménybefolyásoló hatását.[4] Ezek a vizsgálatok megmutatták, hogy az egyén véleményét

milyen mértékben befolyásolja a csoport véleménye. A résztvevőknek megmutattak egy vonalat, majd megkérték őket, hogy válasszák ki az ahhoz passzoló másik vonalat három különböző hosszúságú közül. Asch azt tapasztalta, hogy az emberek hajlamosak figyelmen kívül hagyni a valóságot, és helytelen választ adni, csak hogy illeszkedjenek a csoporthoz (ebben az esetben a csoportot beépített emberek alkották, akiknek szándékosan rossz választ kellett adniuk).

Az igény a csoport követésére olyan mélyen van kódolva, hogy az állatoknál is megfigyelhető: feltételezik, hogy ha a csorda többi tagja tesz valamit, akkor az helyes és biztonságos. A Larsen-csapda például olyan ketrecet használ, amelyikből a madár nem tud kiszökni, ha egyszer belement. A madarak alapesetben okkal gyanakvóak, ezeknek a csapdáknak azonban van egy speciális rekeszük, amelyikben egy „köpönyegforgató" madarat etetnek és itatnak. A vad madarak látják, hogy egy társuk biztonságban van odabent, és már indulnak is a végzetük felé.

Zoe Owen madártenyésztő az East Sussex-i Smallholdersből elmagyarázta nekünk, hogy „az olyan madarak, mint a csirkék, a kacsák és a pulykák oda akarják rakni a tojásaikat, ahová a többiek is rakták. Azt gondolják, a másik madár, amelyik megelőzte őket, biztonságosnak és jónak tartja a helyet, ezért követik a példáját. Hasonlóképpen, mi is egy magasra értékelt iskola közelében szeretnénk lakni a családunkkal."

Asch úgy tapasztalta, az alkalmazkodás még nagyobb arányú, amikor több ember van jelen, amikor a feladat nehezebb, és amikor a csoport más tagjai magasabb státuszban vannak.[5] És fordítva, a megfelelési kényszer mérséklődik, amikor az emberek egymagukban reagálhatnak. Az udvaroncok ezért szégyellik, hogy ostobának fognak látszani a király előtt, a polgárok pedig a „feljebbvalóik" előtt. Egy kisfiú ártatlansága kell hozzá, hogy áttörje a hatalmas tömeg bénító megfelelési kényszerét.

A tömeg egyáltalán nem olyan rossz dolog. Ha a sokaság részeként azonosítod magad, az biztonságérzetet nyújt, köszönhetően alkalmazkodási igényünknek. Akár még megbízható döntéseket is eredményezhet.

Fizikai értelemben tényleg biztonságosabb lehet – nem eszünk gyümölcsöt arról a bokorról, amit mindenki más is elkerül. A fizikai tömeg valóban tud biztonságot nyújtani, még ha te másként gondolod is: egy kutatás szerint „az önszerveződés a tömegben megakadályozhatja a katasztrófát".[6]

Az a helyzet, hogy szociális lények vagyunk, akik az együttműködésre és a csoportra támaszkodnak. Dr. Libby Nugent klinikai pszichológus és csoportmunka-oktató magyarázata szerint „ha belegondolsz az evolúciós fejlődésbe, a csoport jóval az egyén előtt létezett. Szükségünk van csoportokra. Amikor az igények hierarchiájáról beszélünk, valójában a legalapvetőbb igényünk a valahová tartozás, és csak azután jön bármi más. Hajlandóak vagyunk feláldozni mindent, csak hogy tartozzunk valahová."

Az alkalmazkodás pozitív evolúciós okokból alakult ki. De nagy gondolkodók, tanulmányok és egész könyvek szólnak a tömeg és az alkalmazkodás veszélyeiről. A *Visszatérés a szép új világhoz*-ban Aldous Huxley azt mondta, az ember nem azért lett megteremtve, hogy robotként eltűnjön a tömegben, mert ha eggyé válik közülük, azzal saját mentális egészségét és szabadságát kockáztatja:

> Hogy még tömegszerűbbé, még egyöntetűbben emberalattivá gyúrja őket, Hitler ezrével és tízezrével hatalmas csarnokokba és stadionokba terelte össze az embereket, ahol az egyének elvesztették önazonosságukat, de még elemi emberségüket is, és eggyé válhattak a tömeggel. [...] Könnyen fel lehet érzelmeiket korbácsolni, elvesztik minden egyéni vagy kollektív felelősségérzetüket, hirtelen düh-, lelkesedés- és pánikrohamoknak vannak kitéve. Egyszóval a tömeg tagjaként az ember úgy viselkedik, mintha nagy adag kábítószert szedett volna be. Annak az áldozata lesz, amit én csak „csordamérgezésnek" nevezek.[7]

A kor egy másik nagy gondolkodója, Carl Jung hasonló következtetésre jutott. Átélte a világháborúk és a hidegháború destruktív, kollektív epizódjait: a tömegmozgalmakat, a tömeghisztériát, a mentális ragályokat és a „pszichikai járványokat". *The Undiscovered Self* című könyvében tanácsot adott azzal kapcsolatban, hogyan minimalizáljuk az egyén és a társadalom kockázatát.[8] A legfontosabb dolog, amit tehetünk, hogy ellenálljunk a sokaság és a tömegmozgalmak vonzásának, hogy önálló egyéniséggé válunk. „Az ellenállásra a szervezett tömeggel szemben csak olyan ember képes, aki egyéniségében legalább olyan jól szervezett, mint maga a tömeg." Jung úgy vélte, csak a jelentőségteljes értékeken, a munkán, a közösségen, a hiten és a valláson keresztül válhatsz önálló egyéniséggé. És természetesen az egyén így nagyobb eséllyel fog elsőként felszólalni.

A tömeg képes feldühödni, nekilódulni és tombolni, de más veszélyek is vannak az embercsoportokon – szakmai közösségeken, szomszédságon, vallási csoportokon stb. – belül. A közösségi média korában ez még inkább releváns. A csoportok érdeklődési körök mentén szerveződnek, követőtáborokon és hashtageken keresztül koordinálódnak, a leírásokban megjelenített emojik pedig a régi zászlókra hasonlítanak, ugyanakkor az emberek a valóságban jó eséllyel fizikailag el vannak választva egymástól. „Azt hiszem, olyan világban élünk, amelyik nagyon keveset ért a csoportok és nagy csoportok pszichológiájából, miközben egyre inkább ezektől függünk – mondja Nugent. – Itt van nekünk a világháló és a közösségi média, és egyszerűen nem tudjuk, mit kezdjünk velük. Feltaláltuk a »csoportpszichológia atombombáját«, és úgy játszadozunk vele, mint valami gyerekjátékkal."

Az embereknek beépített elfogultságuk van a csoporttársaik felé. Sokkal nagyobb empatikus fájdalmat éreznek (a „tükörneuronok" révén), amikor azt látják, hogy saját fajuk egy tagja például fájdalmat él át.[9] Egy kutatás szerint a fekete amerikaiak sokkal nagyobb eséllyel értettek egyet „az afroamerikaiak hagyjanak fel a kifogáskereséssel, és támaszkodjanak jobban saját magukra, hogy előrébb jussanak a társadalomban" megállapítással, amikor azt fekete politikus mondta, és nem fehér.[10] Az Eurovíziós Dalfesztiválon az országok hajlamosak földrajzi vagy politikai szomszédjukra szavazni.

A „mi vagy ők" erős mechanizmus, amit a manipulátorok gyakran kihasználnak. Ugyanígy általánosságban a „fekete vagy fehér" gondolkodást is. Amikor az emberek túlságosan kötődnek identitásokhoz vagy eszmékhez, azt fel lehet használni ellenük. A kutatások kimutatták, hogy a „magas kognitív lezárási igényű" emberek bizonyos tekintetben sokkal meggyőzhetőbbek.[11] Azok, akik sokkal otthonosabban érzik magukat a bizonytalanságban, és azt mondják, „nem tudom", kisebb eséllyel esnek áldozatául a manipulátorok ezüst töltényének és kígyóolajának.

Az egykori szektatagok felépülését felügyelő tanácsadó, Gerette magyarázata:

> A szekták fekete-fehér gondolkodást használnak – mint a „jó és rossz". Ez nagyon erős kontrolláló mechanizmus, ráadásul finoman alkalmazzák. Az egyén valódi családjának szembeállítása a szektás csoporttal klasszikus polarizáció. Nálam nagyon lassan zajlott le. Eljutottam arra a pontra, ahol már őszintén hittem, hogy a csoportom a fontosabb család számomra – arra a pontra, ahol már el sem mentem a testvérem temetésére. A temetést ugyanarra a hétvégére tették, amikor a betervezett elvonulásom volt. Létrehoztam egy teljes másik valóságot, hogy okot találhassak rá, miért maradok szektás családom mellett ahelyett, hogy ott lennék a temetésen.

A csoportgondolkodás el tudja nyomni az egyéni gondolkodást. Gustave Le Bon állt elő az egyik legkorábbi és legnagyobb hatású csoportostudat-elmélettel *A tömegek lélektana* című könyvében: úgy vélte, az egyének el tudják veszíteni önmaguk érzékelését egy csoportban, és egyszerre

válnak névtelenné, illetve csoportként sokkal erősebbé. Amint az egyén beolvad egy csoportba, az eszmék és nézetek ragályossá válnak. Gondolj csak a rajban közlekedő halakra. Bár a modern kor teoretikusai kritizálták Le Bont, amiért a tömeget „esztelennek" bélyegezte, teljesen egyértelmű, hogy a csoportokban gyökeret tudnak verni a rossz eszmék. Erős hajlamunkat az alkalmazkodásra számos tudományos kísérlet támasztja alá – és ezt a manipulátorok is könyörtelenül kihasználják.

Szeretjük azt gondolni, hogy saját elképzeléseink vannak, és nem alkalmazkodunk másokhoz. Valójában gyakran sodródunk az árral. Ahogy Carl Jung híres mondása tartja: „Az embereknek nincsenek ötleteik. Az ötleteknek vannak embereik."[12] Ez a mindennapokban is értelmezhető, amikor felismerjük, hogy az ötletek a hatalmukba kerítenek minket (pl.: „Ma teljesen kivetkőzött magából", vagy „Nem tudom, mi ütött belém"). Jung megfigyelése ugyanakkor utal a pszichikai járványra és a tömeghisztériára is, amely képes megragadni az embereket a kisebb társadalmi csoportoktól egészen a nagy nemzetekig.

A történelemben rengeteg példa található arra, amikor egy nemzet tévedett, míg a magányos hangnak, „a fiúnak, aki felszólalt", igaza volt. Galilei, a híres 16–17. századi fizikus és gondolatvezér Kopernikusz heliocentrikus világképét hirdette, ami helyesen azt állította, hogy a Föld kering a Nap körül, és nem fordítva. A pápa és a katolikus egyház papjai – a „magas rangú" hivatalnokok a „tömegben" – nem támogatták ezt a vitatott elméletet. Galileit eretneknek és bolondnak bélyegezték, és élete végéig házi őrizet alá helyezték. Ebben a klasszikus példában Galileinek igaza volt, és a többség tévedett.

A megfelelés vagy alkalmazkodás Sunstein szerint lehet jó vagy rossz, az eredménytől függően. A társadalmi nyomás vagy a hamis információk miatti megfelelés helyénvaló lehet, amennyiben az elért politikai cél kívánatos. De a cél valóban szentesíti az eszközt? Elhiszed, hogy mások tudják, melyik politikai cél kívánatos *számodra?*

Láthatunk mai, modern mozgalmakat, ahol a megfelelés láncreakciója olyan sorozatos, befolyásoló hatású és összehangolt, hogy előre megkoreografáltnak tűnik, még akkor is, ha valójában csak kiváló példák az ötletek emberek feletti uralmára. Vegyünk egy modern példát a megfelelés kifejlődésének demonstrálására: az ember által előidézett klímaváltozást.

Klímamegfelelés

Ez nagyon forró téma. Ha a legkisebb kételyt mutatod a klímaváltozással kapcsolatban, máris azt kockáztatod, hogy rád sütik a „tagadó" bélyeget. Akármi is a véleményed a klímaváltozásról, fontos megérteni, hogyan kerülnek elő az ilyen lekicsinylő címkék, és miként tesznek szert olyan hatalomra, amivel el tudnak hallgattatni másokat. „Klímaváltozás-tagadónak" lenni egyet jelent a kitaszítottsággal, hiszen nem tartozol azokhoz, akik az információs és társadalmi megfelelést részesítik előnyben. A kifejezést a komoly ellenállás megfékezésére találták ki, ugyanúgy, mint az „összeesküvéselmélet-hívőt". Több ország is elkötelezte magát a zéró kibocsátás mellett, egyebek közt az Egyesült Királyság is tett ilyen ígéretet 2050-re. A kormányok és az aktivistacsoportok ennek köszönhetően elkötelezetten próbálnak meggyőzni arról, hogy változtasd meg a véleményed. A Viselkedéstudományi Egység szerint „a zéró kibocsátás elérése nagymértékben függ a társadalmi és viselkedésbeli változástól".[13]

Az oktatást, az egyetemeket, a szórakoztatást és az internetet is beszervezték, hogy „láncreakciókat" indítsanak el, ez pedig nagyon erős eszköz. A példa kedvéért most nem számít, hogy hiszel-e az ember által okozott klímaváltozás súlyosságában, az intézkedések szükségességében, ezen intézkedések költséghatékonyság-elemzésének fontosságában, vagy hogy esetleg az egészet csupán eltúlzott viharnak tartod egy modellkészítő teáscsészéjében. Akármit gondolsz is a „célról", ezek az „eszközök".

2022-ben, a Föld napján új természetrajz-érettségit vezettek be az Egyesült Királyságban, amit egyesek a „világ megmentésének" neveztek.[14] Ez egy átfogóbb lépés része „a tananyag kizöldítése" érdekében, legalábbis az Oxford, a Cambridge és az RSA vizsgáztató szervei szerint. És a COP26-on (az ENSZ 2021-es klímaváltozás konferenciája) Nadhim Zahawi oktatási miniszter felvázolta elképzelését arról, hogy minden gyereket fel kell világosítani bolygónk megőrzésének és megvédésének fontosságáról, és kijelentette, hogy az oktatás lesz az egyik „legfontosabb *fegyver* [a mi kiemelésünk] a klímaváltozás elleni harcban".[15]

A Viselkedéstudományi Egység kiadott egy „Zéró kibocsátás: alapelvek a sikeres viselkedésmódosítási kezdeményezésekhez – kulcsfontosságú elvek a múltbéli, kormányzati kezdeményezésű viselkedésváltoztatási és közösségi kapcsolati kezdeményezésekből" című jelentést, amelyben ez állt: „Az oktatás szintén fontos szerepet játszik az új normák felállításában. Az iskolák gyakran a nemzeti identitás építőköveivé váltak. A gyerekek pedig komoly hatást gyakorolhatnak a szüleikre, vagy új viselkedési formákat mutathatnak, amelyek mások számára is észlelhetők."

Nem könnyű különbséget tenni e megállapítás és Mao elnök azon megjegyzése között, hogy „az iskolai munka célja a diák gondolkodásának megváltoztatása". Ezeknek az oktatási módszereknek az a céljuk, hogy befolyásolják az ifjú elmét, és kis klímaharcosokat toborozzanak. Az iskola az első, és talán a legerősebb „lépcsőfok" a társadalmi normák kiépítéséhez. Akármit gondolsz is a háborúról, azt nehéz tagadni, hogy a gyerekeket szándékosan toborozzák az ügy mellé, főként, amikor ezt maga az oktatási miniszter mondja.

Ugyanezen a vonalon haladva, a Befolyásoló Egység és a Sky csatorna egy közös jelentésben – „A TV hatalma: a nézők ösztökélése a karbonmentes életmódra" – azt javasolta, hogy a műsorszóró vállalatok televíziós gyerektartalmakon keresztül ösztönözzék „pozitív környezeti viselkedésre" a fiatalokat és szüleiket, kiaknázva a több generációra kiterjedő hatást. Természetesen arra is születtek javaslatok, hogyan itassák át a teljes programkínálatot klímaügyi ösztönzéssel, hogy minden korosztályt elérjenek. A média kritikátlanul jelentette, hogy a COP26 alatt a különféle brit szappanoperák történetszálai környezeti témák körül konvergáltak, valószínűleg az új társadalmi normák megteremtése céljából.

A *Coronation Street*ben – amely az Egyesült Királyság legnagyobb szappanopera-nézőszámával rendelkezik, minden epizódot körülbelül hatmillióan követnek – Maria Connor amiatt aggódott, hogy a pályát, ahol a fia futballozni szokott, be fogják építeni. Ráadásul a fia asztmáját összefüggésbe hozták a légszennyezettséggel.

Az *Emmerdale*-ben a gyászoló doktor és apa, Liam készített egy TikTok-videót arról, ahogy az új telkén dolgozik – így próbálta könnyebbé tenni lánya, Leanna halálának feldolgozását. A különböző szappanoperák közötti együttműködés kiemelt példájaként a videót megtekinthettük a *Coronation Street*ben, amikor Maria férje megmutatja a nőnek, miközben egy új elkerülő útról beszélgetnek.

A történetvonal beszivárgott egy másik szappanoperába is, amikor a szereplők egy új cikket vitattak meg, amelyben Maria a légszennyezés elleni fellépésre szólít fel, majd a téma átterelődött a fenntarthatóbb üzleti modellre.

Az *EastEnders*ben a téma a húsfogyasztás visszaszorítása volt, az iskolás lány Bailey Baker petíciót nyújtott be a húsmentes hétfőkért. Azt mondta a többi szereplőnek: „A globális állattartás hatalmas mennyiségben termeli az üvegházhatást okozó gázokat. Ezt le kell csökkenteni, hogy meg lehessen menteni a bolygót. Az állattenyésztés az erdők kivágásához és légszennyezettséghez vezet. Titeket nem foglalkoztatnak az árvizek és aszályok?" És: „Csökkentenünk kell a húsfogyasztásunkat, hogy megmentsük a bolygót, mielőtt túl késő lenne. Már így is hatalmas a kár. Ha egy héten egyszer egyikünk sem eszik húst, segíthetünk lelassítani a klímaváltozást."

Ez a rész észrevehetően mesterkélt volt, és legalább annyira irányult a nézőkre, mint a szereplőkre, és sokan tiltakoztak is a Twitteren az ag-

resszív mód miatt, ahogy a szappanoperák kezelik a klímaváltozást. Egyesek szerint „újabb szappanopera-leckét" kaptak.

A klímasztorivonalak nem voltak rövid életűek, egész éven át kitartottak. Az *Emmerdale* tizenötödik születésnapját „gyilkos" nappali viharral ünnepelték. 2021 októberében, az ikonikus *EastEnders* vége főcímét módosították, hogy úgy mutassa Londont, mintha a vízszint két méterrel megemelkedett volna – így reklámozták *A fagy birodalma II.* utolsó epizódját. A BBC sajtóinformációja a műsorról a következő megjegyzést tartalmazta a szerkesztők felé:

> Az IPCC (Éghajlatváltozási Kormányközi Testület) klímaváltozás-előrejelzései felvetik annak lehetőségét, hogy 2100-ra a tengerszint két méterrel megemelkedik. Ha ez megtörténik, és Londonban nem kerül sor árvízvédelmi rendszerek megépítésére, elképzelhető, hogy a vízszint a Temze környékén hasonlítani fog erre a digitálisan kreált légi felvételre.

A BBC gyakorlatilag vizuális effektusokat használt egy válsághelyzet ábrázolására. Valójában kétméteres vízszintemelkedést egyetlen komolyan vehető előrejelzés sem jósol.[16] A Twitteren ismét éles reakciók érkeztek: „Nagyobb Temze-gátra van szükségünk", és „Teljes agymosás".

A tudomány nem egységes

Egyes tudósok kijelentették, hogy a klímaváltozás tudománya egységes, és nem vitatható. Egy tanulmány a tömeg masszív pszichológiai nyomására építve kijelentette, hogy a kutatók között a lektorált tudományos irodalom szerint 99 százalékos egyetértés van azzal kapcsolatban, hogy a klímaváltozást emberi tevékenység okozza.[17] „A kérdés lezártnak tekinthető, és az AAC [antropogén klímaváltozás] ugyanúgy nem vita

témája a tudósok közt, mint a tektonikus lemezek vagy az evolúció." Más kutatók és újságírók azonban igenis vitatták ezt az állítást, és a tanulmány megbízhatóságát is, de a magas százalékos arány nagyon meggyőző tud lenni, és megvan az a hatása, hogy elhallgattasson sok akadémikust, tudóst, újságírót és más közszereplőt, akik nem akarnak az ár ellen úszni. Ennek is az a célja, hogy fokozza az emberek hiszékenységét. Mark Lynas, a Tudományos Szövetség vendégelőadója, a tanulmány első számú szerzője bátran kijelentette, hogy „az ember által okozott klímaváltozás realitásával kapcsolatos viták gyakorlatilag lezártnak tekinthetők minden valamirevaló nyilvános fórumon".[18] Más szóval: „Csend legyen, meghatároztuk a tudomány álláspontját, most már el kell hinned, amit mondanak neked."

Később ezzel a tanulmánnyal reklámozták azt az elképzelést, hogy a közösségimédia-platformoknak cenzúrázniuk kellene a klímaváltozás-tagadó „félretájékoztatást", ami még inkább elfojtaná a vitát, és tovább alakítani a közvélemény narratíváját és az egyéni véleményeket.

Míg a média egyfajta klímaváltozással kapcsolatos társadalmi normát közvetít, a valóság az, hogy a legtöbb ember egészen másként gondolkodik. A Stratégiai Párbeszéd Intézet nyomon követte a Facebook saját, hivatalos Klímatudományi Központjának bejegyzéseit, és összehasonlította a klímaszkeptikus álláspontot terjesztő fiókokkal.[19] Kiderült, hogy a szkeptikus tartalmak tizenkétszer annyi reakciót generáltak, mint a platform „hivatalos forrásai". A szkeptikus üzenetek főként arról szóltak, hogy a COP26 felesleges, elhibázott, álszent, és a gazdaságra ártalmas volt, egy ökofasiszta kezdeményezés, amelyet a klímaaktivisták és az elit szervezett meg.

Az ISD azt is megfigyelte, hogy David Attenborough beszédének hivatalos videója, amelyet az ENSZ Környezetvédelmi Programja osztott meg, több mint 8600 megtekintést generált. Ezzel szemben a Spiked Online videója Brendan O'Neillről, amelyben a konferenciát „álszentek, narcisztikusok és képmutatók" gyűléseként jellemezte, több mint 34 000

megtekintést ért el, és ötször annyian osztották meg, mint az ENSZ bejegyzését. Igazából egyik videó sem kapott túl nagy figyelmet, de az ISD-t meglepte a kettő közti különbség.

Ahelyett, hogy utánajárna, miért szkeptikusak az emberek a klímaváltozással kapcsolatos állításokkal és politikával szemben, az ISD az efféle tartalmat hamis és téves információként kezeli. Ha közel állnak hozzád az ilyen szkeptikus tartalmak, az ISD valószínűleg ostobának, megvezetettnek vagy téveszmésnek tart. Ennek megfelelően a Carnagie UK nonprofit szervezet a jelentés megállapításait benyújtotta az Egyesült Királyság kormánya online biztonsági törvényét felügyelő bizottsághoz, annak bizonyítékaként, hogy a klímaváltozás-szkepticizmust „a közbiztonságra, a közegészségügyre és a nemzetbiztonságra veszélyesnek" kellene nyilvánítani, és belefoglalni a technológiai platformok kármegelőző intézkedéseibe, amit aztán a kommunikációs minisztérium fog felügyelni.[20] Vannak bizonyos csoportok, amelyek eltökélték, hogy nem szabad kedvelned azt a tartalmat, amit kedvelsz, vagy megosztanod a tartalmat, amit meg szeretnél osztani. Láthatod: te nyilvánvalóan nem tudod, mi ártalmas számodra, vagy mi szolgálja az érdekeidet.

A Harvard Kennedy School Shorenstein Média-, Politikai- és Közpolitikai Központja által felügyelt programja szerint „az újságírók felhasználhatják a tudományos konszenzust cikkeik alátámasztására és a félretájékoztatás elleni harcra".[21] A kérdés eldöntöttnek nyilvánítása és a konszenzusos vélemény közvetítése nem éppen a magas szintű újságírás csúcsa. A BBC hasonlóképpen azt az álláspontot képviseli, hogy az ember által előidézett klímaváltozás létezik, és a „tagadóknak" a „hamis egyensúly" érdekében nem szükséges megszólalási lehetőséget biztosítani.[22] A cél a különvélemény nélküli egyetértés illúziójának létrehozása, hogy ezzel is elriasszák a másként gondolkodókat.

Például egy fiatalok körében végzett globális felmérésből az derült ki, hogy nagyon félnek a klímaváltozástól, és megállapították, hogy „sürgető szükség van további kutatásokra a klímaváltozásnak a gyerekekre

és a fiatalokra gyakorolt érzelmi hatásáról, a kormányoknak pedig reagálniuk kell erre a szorongásra oly módon, hogy azonnal intézkedéseket tesznek a klímaváltozással kapcsolatosan".[23] A módszertan közelebbi vizsgálatából kiderül, hogy a kutatás csak olyan negatív állításokkal való egyetértést keresett, mint „a jövő ijesztő", és „az emberiség a vesztébe rohan". A válaszolókat nem kérdezték meg arról, hogy egyetértenek-e bármilyen semleges vagy pozitív állítással. Ha nem féltek a bizonytalan jövőtől a felmérés kezdetén, akkor a végére valószínűleg már igen.

Egy ausztrál kutatás még ennél is továbbment: a tanulmány azt állította, hogy a klímaváltozásban való kételkedésnek több oka van, nem utolsósorban egyfajta mentális állapot – amikor az analitikus feldolgozás negatívan viszonyul a megalapozatlan hiedelmekhez.[24] Az egyik szerző azt állította, ellentmondott a várakozásaiknak, hogy azok között, akik ettől a vélelmezett mentális állapottól szenvedtek, az analitikai képességekkel rendelkező emberek még nagyobb eséllyel voltak szkeptikusak. Ennél nem is ment tovább, nem kérdőjelezte meg, hogy az analitikai képességek miért tették őket még kételkedőbbé. A jelentés szerint „mivel a klímaváltozás mérséklését hirdető politika nem egyezik a politikai konzervatívok értékrendjével, lehetséges, hogy az ellentétes értelmű bizonyítékokat szándékosan félreértelmezik, hogy azok igazodjanak a már létező értékrendekhez és hiedelmekhez". Ez felfedi a szerzők elfogultságát, mivel ezt könnyen lehet így is értelmezni: „Mivel a klímaváltozással szembeni szkepticizmus a politikai liberálisok értékrendjével szembemegy, lehetséges, hogy az ellentétes értelmű bizonyítékokat szándékosan félreértelmezik, hogy azok igazodjanak a már létező értékrendekhez és hiedelmekhez." Az elfogultság csak az egyik probléma azzal az elvvel, hogy a cél szentesíti az eszközt.

Az információs láncreakciók ezen példái után nagyon könnyű észrevenni, hol jön be a képbe a megfelelés. A „klímaváltozás-tagadó" kifejezés jó eséllyel félelmet ültet annak a szívébe, aki a csoport egyetértésére vá-

gyik. És nagyon hasonlít egy másik, rettenetes szitokszóra: holokausztagadó.

Mindenesetre egyes tudósok és politikusok aggódnak annyira az energiahiány és az árak miatt, hogy hangosabban is megkérdőjelezzenek bizonyos klímaváltozással kapcsolatos állításokat és célokat. Michael Shellenberger, a *Time* magazin egyik „környezetvédelmi hőse",[25] azt vallotta az Egyesült Államok kongresszusa előtt, hogy a klíma-vészmadárkodásnak nincs tudományos alapja.[26] Négy vezető olasz kutató nagyszabású vizsgálatnak vetette alá a történelmi klímatrendeket, és megállapították, hogy a „klímavészhelyzet" kihirdetését nem támasztják alá adatok.[27] 2022 júniusában további 1200 tudós és szakember a Nobel-díjas Ivar Giaever norvég fizikus vezetésével kiadott egy „klímadeklarációt", amelyben kijelentették, hogy egyáltalán nincs klímavészhelyzet.[28]

Talán egy nap megfordul ez a hullám. Egy tudományos kutatás szerint 25 százalékos kisebbség már elég lehet a többség megszerzéséhez.[29] A klímaaktivisták ugyancsak a 3,5 százalékos szabályt idézik, ami azt mondja, hogy semmilyen kormányzat nem állhat ellen, ha a lakosságnak ekkora százaléka mobilizálódik ellene.[30] Azonban egy kis csoportnyi szkeptikus is képes mozgósítani a spektrum másik oldalán. Mi tud tenni egy kormány a zéró kibocsátást célzó diktátumaival? Jelen pillanatban úgy tűnik, a hatóságok megfosztják a platformoktól és cenzúrázzák a makacs másként gondolkodókat, és fenntartják az egységesség látszatát. Az ISD kutatása mégis azt mutatja, hogy a szkeptikus tartalmak népszerűsége a közösségi médiában egyre csak nő. El lehet nyomni a másként gondolkodókat, vagy egyszerűen csak úgy tűnik, mintha elnyomnák őket? Az egységesség látszatával az a probléma, hogy a hatóságok ott is egyetértést látnak, ahol valójában nincs. Ez elvakítja stratégiai látásukat, és egy idő után rá kell jönniük, hogy figyelmen kívül hagyták az ellenállás eltökélt gócait, amelyek a már meghódítottnak vélt területen indultak fejlődésnek.

A magányos hang

Galileitől az önkéntes rendőrökig a kívülállók, az úttörők és a felszólalók alakítják a világot. Ezt Steve Jobs fogalmazta meg a legjobban, amikor azt mondta:

> Itt vannak az őrültek. A sorból kilógók. A rebellisek. A bajkeverők. A kerek dugók a szögletes lyukakban. Akik másként látják a dolgokat. Ők nem kedvelik a szabályokat, s ők nem fogadják el a régit. Idézheted őket, ellenkezhetsz velük, dicsérheted, vagy épp becsmérelheted őket. Egyetlen dolgot nem tehetsz: nem hagyhatod őket figyelmen kívül. Mert ők változtatnak a dolgokon, ők tartják mozgásban a világot. S míg néhányuk őrültnek tűnik talán, közben zseniket látunk. Mert azok az emberek, akik azt gondolják magukról, hogy képesek változtatni a világon, nos, ők azok, akik meg is teszik.[31]

Sunstein tisztában van vele, hogy amikor az egyének elnyomják saját ösztöneiket azzal kapcsolatban, hogy mi igaz és mi helyes, az jelentős társadalmi károkat okozhat. A „józanság hangja" érdekében érvel, hogy meg lehessen törni és csillapítani a megfelelés erőit. Azt írja, „ha egy csoport valamilyen balszerencsés tevékenységbe kezd, egyetlen másként gondolkodó is megfordíthatja a folyamatot a tétovázó csoporttagok energizálásával, akik egyébként a tömeget követnék". „A császár új ruhájában" csak egy fiú ártatlansága kellett ahhoz, hogy a tömeg véleménye megváltozzon.

A józanság hangjának, a tudomány úttörőjének vagy a felszólaló fiúnak lenni veszélyes dolog. Annak a magányos hangnak meg kell találnia a belső erőtartalékokat. Ennek mikéntjéhez dr. Naomi Murphy klinikai pszichológus átfogalmazta a problémát: mi az, ami elsősorban sebez-

hetővé teszi az embereket a manipulációval és a csoportgondolkodással szemben?

Vannak, akik sokkal jobban ki vannak téve a manipulációnak és a csoportgondolkodásnak. Ez összefügg a befolyásolhatósággal. Négy fontos tényezőt kell számításba venni. Annak az evolúciós szükségszerűsége, hogy tartozzunk valahová és együttműködjünk, azt jelenti, hogy belénk van kódolva a csoporthoz tartozás igénye. Azok, akik a leginkább képesek ellenállni, sokkal kényelmesebben érzik magukat, ha nem tartoznak a csoporthoz, és inkább kívülállók maradnak. Az identitás fontos, és egyesek inkább úsznak az árral, mert az része az „identitásuknak", míg mások akkor érzik jól magukat, ha ellentmondanak. Ha az identitásod részeként értékeled az integritásodat, nagyobb eséllyel fogod védelmezni erkölcsi pozíciódat, még akkor is, ha ez nem könnyű, és meg kell fizetned az árát. És végül, bizonyos emberek sokkal befolyásolhatóbbak másoknál. Vannak tulajdonságok, amelyek hatnak a befolyásolhatóságra, egyebek közt az érzelmi állapot, az életkor, az önbecsülés és az önérvényesítés.

Ennek leküzdésére azt javasolja, hogy az emberek tudatosan próbálják kifejleszteni önbecsülésüket és magabiztosságukat, mert így kényelmesebben fogják érezni magukat akkor is, ha elszakadnak a csoporttól. Az is fontos, hogy megfigyeld kényelmetlen érzéseidet azzal kapcsolatban, hogy felszólalj, vagy eltérj a csoportakarattól. Azt tanácsolja, „vedd észre a zavart, az erős reakciókat és a félelmet". Lehetsz egyszerű szemlélő vagy leküzdheted kényelmetlen érzésedet. Bár kezdetben társadalmi helytelenítéssel fogsz találkozni, szerinte „a nyereség a hitelesség és a gyarapodás lesz, mert hű maradsz önmagadhoz, és lesznek elveid".

Egy másik hasznos tipp, hogy legyél felkészülve tévedésed elismerésére. Egyfajta pszichológiai „elsüllyedt költségek tévedésére" utalva azt

mondja: „Ha már ott van a lobogód az árbócon, ha elindultál az ösvényen, talán nehezen vallod be magadnak és másoknak, hogy tévedtél. Vegyél erőt magadon, ismerd el, és barátkozz meg a gondolattal."

„Az emberi elme olyan, mint az emberi petesejt, az emberi petesejtnek pedig van egy lezárórendszere – mondta Charlie Munger üzletember. – Amikor egy spermium bejut, lezáródik, hogy a következő már ne mehessen be."[32] Megvan a veszélye, hogy ha egy gondolat „megtermékenyíti" az agyad, akkor nem leszel befogadó más elméletekre. Az aktív nyitottság nagyon fontos képesség, amit gyakorolni kell.

Murphy szerint lehet gyakorolni a kívülállóságot. Megtörténhet, hogy automatikusan kívül találod magad a csoporton. Ebben az esetben hozd ki a helyzetből a legtöbbet. Murphy azt mondja, gyűlölte a tinédzseréveit. A családja rendszeresen költözködött, mert az apja a Királyi Légierőnél szolgált. Egyik iskolából ment a másikba, alkalmazkodott a különféle körülményekhez, és próbált úgy navigálni, hogy beilleszkedjen az új csoportokba, miközben még az akcentusa is „rossz" volt. Ugyanakkor ez a helyzet előnyökkel is járt: „vastagabb bőrt" fejlesztett ki, és felfedezte, hogy „van valami a kívülállóságban, amitől képes vagy elfogadni, hogy különbözöl a többségtől". Azt javasolja mindenkinek, hogy fogadják örömmel a csoporton kívüli tapasztalatokat.

Vagy akár tudatosan is meghozhatod a döntést, hogy kívülálló leszel. Egy másik pszichológus, aki nagyon magas szinten dolgozott a Nemzeti Egészségügyi Szolgálatnál (NHS), úgy döntött, szembeszáll az intézményi rasszizmussal, és elkezdte bejelenteni a visszaéléseket, mert „fontosnak tartotta". „Az embereknek bátorságot kell meríteniük a kiálláshoz, egyéni és rendszerszinten egyaránt." De nem volt könnyű.

Végül a rendszer haragja lecsapott rám, és egészen képtelen, rosszindulatú vádakkal illettek. Az emberek pedig egyszerűen elfordították a fejüket, amikor rosszul bántak velem. Kimerítő folyamat volt, amin végig kellett mennem. Vezető klinikai pszichológus

vagyok az NHS-nél, és az ötvenedik életévemben járok. Milyen lehet ezt megélnie valakinek, aki fiatalabb vagy alacsonyabb beosztású?

Végül megkaptam a felmentésemet. Büszke vagyok magamra, amiért felszólaltam. Más emberek is tisztában voltak a problémákkal, mégsem tettek semmit. Bátorítanám az embereket, hogy kövessék a példámat. Embert próbáló folyamat, de nagyon sokat megtanulhatsz önmagadról, és gyarapodni fogsz. Új barátságokat kötsz. Gyakorlatilag a csoporton kívüliek egy új csoportjának a tagjává válsz. Tudod, hogy számíthatsz rájuk. Megbízhatóak. Tudod, hányadán állsz velük. Van bennük egyfajta szilárdság. Az emberek, akik egy csoport tagjaivá akarnak válni, nem megbízhatóak, és általában önzők. Kevéssé tűnnek annak, mert együtt vannak a csoporttal, de valójában a pozíciójuk a csoporton belül arról szól, hogy megtartsák a státuszukat és a helyüket.

A döntés, hogy bejelentőnek álljon – a tudat ellenére, hogy árthat magának vele –, hasznos tapasztalatokkal szolgált, és fokozta a pszichológus ellenálló képességét. Büszke volt magára. Ahogy Joost Meerloo írta a *The Rape of the Mind*ban: „Akár tudatában vagyunk, akár nem, semmit nem szégyellünk jobban, mint amikor nem vagyunk önmagunk, és semmi nem tölt el nagyobb büszkeséggel és boldogsággal, mint azt gondolni, mondani és érezni, ami a sajátunk."[33]

Lee önkéntes zsaru volt, vagyis „különleges rendőr". Ő jelentette a magasabb beosztású tisztek tisztességtelen viselkedését az állományon belül. Saját egysége nem vette komolyan a feladatot, ezért ezt is jelentette a felettes szervnek, amelyik viszont komolyan vette. A nyomozás még most is folyik. Őt felfüggesztették, és hivatali visszaéléssel vádolták meg. Végül hosszú nyomozás után egyik vád sem bizonyult megalapozottnak. Azonban a vizsgálati csoport később újból vádat emelt ellene rasszizmus és súlyos kötelességszegés miatt.

Azért csatlakozott a rendőrséghez, hogy segítsen az embereknek, és megvédje őket a bűnözőktől, de sokkolta a vezetői szinten tapasztalt korrupció. Akárcsak a pszichológus esetében, számára is kemény tapasztalat volt ez: „Amikor felfüggesztettek, teljesen összeomlottam. Amikor bűnösnek találtak [a későbbi vádakban], a hír bekerült a médiába. Fogalma sincs róla, milyen érzés ez. Mintha véget ért volna a világ." Ennek ellenére kiáll az igaza mellett, és büszke arra, amit tett.

Érdekes módon, akárcsak a pszichológusnál, ez a korábbi kívülálló tapasztalat talán felkészítette őt pszichológiailag arra, hogy merjen állást foglalni:

> Azt hiszem, mivel a tengerentúlon születtem, és vállaltan meleg vagyok, nem igazán illek a képbe. Pedig ez is a része annak, aki vagyok. Szerintem részben ezért zártak össze ellenem. Meleg férfiként csatlakoztam a rendőrséghez az 1990-es években. Ha akkor bevallottam volna, hogy meleg vagyok, módot találtak volna rá, hogy megszabaduljanak tőlem. Ezt első kézből tapasztaltam olyan kollégáknál, akik felvállalták a homoszexualitásukat. Az is meglepett, mennyire rasszista volt a szervezet akkoriban. Azt kell mondanom, ez szerencsére sokat változott mára.
>
> De a kívülállóságom és az önálló utam megadta nekem azt a pszichológiai ellenálló képességet, ami ahhoz kellett, hogy bejelentő legyen belőlem.

Amikor Szókratész a bíróság előtt állt, saját védelmében rámutatott, hogy a másként gondolkodót, aki egy bögölyhöz hasonlóan csípi és boszszantja a közvélemény lovát, könnyű lecsapni, de az egyének elhallgattatásáért a társadalomnak nagy árat kell fizetnie: „Ha megöltök egy olyan embert, mint én, sokkal nagyobb sebet ejtetek vele magatokon, mint rajtam."

Valóban éppen ezek a böglyök, a másokkal nem annyira kedves emberek – a nem együttműködők, a bizalmatlanok, a konfrontatívak – azok, akik a kutatások szerint kevésbé engedelmesek.[34]

És mi van a császárral? A tündérmese nem folytatódik, nem mondja el nekünk, mi történt utána a városban. Az uralkodó tekintélye csorbult? Bedőlt a hazugságnak, majd tekintélye révén, indirekt módon arra kényszerítette a körülötte lévő embereket, hogy legyenek részesei ennek a hazugságnak. Pedig egészen más példát is mutathatott volna. Mennyire gyakran fordul elő, hogy a vezetőink gyengék, hiányzik belőlük a bátorság, a meggyőződés, az intelligencia? A jelek szerint elég gyakran ahhoz, hogy igazolják az időtlen tündérmesét és a napi politikai karikatúrákat, amelyek gúnyt űznek abszurditásukból.

Dr. Libby Nugent szerint „úgy gondolunk a császárra, mint valakire, aki »tudja« a dolgokat":

> Ám az az uralkodó, aki emberek ezreit felügyeli, nem tud, nem tudhat mindent. Hatalmat adunk neki, hogy olyan ember legyen, aki tud mindent, de valójában nem ő tud, inkább róla tudnak mindent. Őt mindenki ismeri, de ő nem ismerhet mindenkit. Vagyis hatalmat tulajdonítunk a császárnak, de mivel nem mindentudó, hibákat fog elkövetni lépten-nyomon. Jellemző, hogy nem akarjuk vállalni a felelősséget a megszólalásért. Szeretnénk egyoldalúan azt hinni, hogy ők tudják. Pedig vállalnunk kell a felelősséget és a felhatalmazást is.

Ez a legfontosabb pont. A manipulátorok gyakran a hatalom illúziójából merítenek erőt: paradox módon tudnak irányítani minket, mert azt hisszük, képesek rá. Amint felismerjük, hogy a hatalmuk csupán megtévesztés, azonnal semmivé is válik. A hatalmas Óz, a nagy varázsló csupán egy kis ember a függöny mögött.

A manipulátorok gyakran próbálják mindentudónak és mindenhatónak beállítani magukat. Hajlamos vagy engedelmeskedni, ha azt gondolod, a Nagy Testvér figyel. A pszichológiában ezt „figyelőszem-hatásnak" nevezik: tegyél ki egy szempár képét ábrázoló posztert, és az emberek nagyobb eséllyel mossák meg a kezüket, és kisebb eséllyel lopnak el egy kerékpárt.[35] Az elv a társadalmi kontroll eszközeként először a panoptikum („minden látható") koncepciójából emelkedett ki: a foglyok jobban viselkedtek, ha a börtön közepére őrtornyot tettek, mert úgy érezték, folyamatosan figyelik őket, még ha nem is volt így.

Egy titkosított CIA-dokumentum leírta a „mindent látó szemnek" nevezett kihallgatási technikát.[36] A kihallgató úgy tesz, mintha ismerné az egész történetet, és ezt az érzést tovább erősíti olyan kérdések feltevésével, amelyekre már tudja a választ. „Az ismert tények szakszerű manipulációjával a kérdező meg tudja győzni a naiv célpontot arról, hogy minden titka kiderült, és a további ellenállás nemcsak értelmetlen, de veszélyes is."

A Covid-lezárások idején minden új zsarnoki rendelethez tartoztak történetek emberekről, akiket elkaptak és megbüntettek engedetlenségükért. A hírekben szerepelt egy pár, amelyet azért ítéltek pénzbírságra, mert együtt kávéztak a parkban;[37] a Peak District-i kutyasétáltatókat rendőrségi drónokkal filmezték;[38] helikopterekkel kergették el a napozókat Ausztrália partjainál.[39] Az embernek olyan érzése volt, hogy nincs menekvés az állam mindent látó szeme elől, és az ellenállás hiábavaló. A valóságban a büntetésre nagyon kicsi az esély. Például az Egyesült Királyságban a betöréses és rablásos eseteknek mindössze öt százalékát oldják meg.[40]

Mindkét világháborúban felfújható harckocsikat használtak megtévesztésként, hogy az erő illúzióját keltsék.[41] A manipulátorok hatástalanításának kulcsa illuzórikus erejük leeresztése, mintha egy felfújt tankot pukkasztanánk ki. Akárcsak Charlie Chaplin Hitler-paródiája esetében,

meg kell mutatni, hogy Óz, a nagy varázsló is csak egy apró ember. Rá kell mutatnunk, és kinevetnünk szánalmasságát.

„Ahhoz, hogy megláthassuk császáraink ruhátlanságát, valóban arra kell várnunk, hogy egy gyermek mondja ki? Vagy ami még rosszabb, arra, hogy valakinek a belső gyermeke hallassa a hangját? – teszi fel a kérdést az író Ursula K. Le Guin. – Ha igen, akkor jó sok meztelen politikusra számíthatunk."[42]

A hétköznapi bátorság egyik legfontosabb cselekedete az elsőként való felszólalás.

A szabályok:

- Szólalj fel elsőként, jelentsd a rendellenességet, és légy a józanság hangja. Nem csak magadnak, a csoportnak is segítesz vele.
- Észleld az érzelmeket és a kényelmetlenséget, amelyek visszahúznak a belső csoportba, és szállj szembe velük.
- Keress csoporton kívüli tapasztalatokat, és nyugodj bele, ha ilyenek történnek veled. Legközelebb könnyebb lesz.

16
Ne légy a szex rabszolgája

A szex – és különösen a pornográfia – pszichológiai fegyver is tud lenni. Legyűri a kritikus ellenállást, és erős jutalmazó mechanizmusával új vágyakra és viselkedésre kondicionál. Bár a szex természetes és élvezetes része az életnek, érdemes a neki kijáró tisztelettel viszonyulni hozzá.

Egy pszichológiai fegyver

Magasan a Júdeai-hegységben, Jeruzsálemtől tíz kilométerre északra található Rámalláh ősi városa. Arabul ez annyit jelent: 'Isten magassága'. A város annyira régi, hogy egyes épületrészek még Nagy Heródes idején épültek. Egy évezred alatt rengeteg konfliktust látott, egyebek közt 2002 márciusában, amikor harckocsik gördültek be Rámalláhba, mert az Izraeli Védelmi Erők (IDF) megindították a Védőpajzs hadműveletet, az utóbbi évtizedek legnagyobb szabású katonai akcióját Ciszjordániában.[1]

A dübörgő helikopterrotorokon és az automata fegyverek dörgésén túl a rámalláhi otthonokat egy egészen másfajta zaj is ostromolta. Az ősi kőfalak között modern televíziókészülékek lihegtek és nyögtek, ahogy ontották magukból a háború egyik legrégibb fegyverét: a szexet.

A *Sydney Morning Herald* arról számolt be, hogy a dühös helyiek szerint az izraeli csapatok elfoglaltak három rámalláhi palesztin tévéállomást, és elkezdtek pornót sugározni.[2] Egy amerikai konzulátusi dolgozó

megerősítette a *New York Times*nak, hogy valóban ilyen programokat adtak.[3]

A konfliktus alatt az emberek – még a vallásosak és konzervatívak is – folyamatosan váltogatták a csatornákat, hogy híreket és információkat szerezzenek, de csak a pornográfia pszichológiai sokkjával szembesültek. Egy palesztin anya, Reema azt nyilatkozta a *Sydney Morning Herald*nak: „Hat gyerekem van otthon, a történtek miatt nem tudnak sehová se menni, és a tévét se nézhetik. Ez így nem egészséges. Azt hiszem, az izraeliek össze akarják zavarni a fiatalok fejét." Egy másik anya, Anita az „adások által okozott szándékos pszichológiai sérülések" miatt panaszkodott.

Az izraeli hadsereg megerősítette, hogy elfoglalták a tévéállomásokat és megszakították a sugárzást, de a pornográfiáért a palesztin vezetőket hibáztatták. Akárki volt is a felelős, az biztos, hogy a pornográfiát pszichológiai fegyverként használták a háborúban – és nem az első alkalommal.

A második világháború minden kulcsszereplője alkalmazta a pornográfiát a pszichológiai hadviselésben, többnyire szexuális tartalmú röplapokat szórtak le a frontvonalon, hogy megosszák és demoralizálják az ellenséges katonákat.[4] A németek egyik röplapja például egy amerikai őrmestert ábrázolt, aki egy brit lánnyal fekszik egy ágyban, a lány azt mondja: „Ti, amerikaiak annyira mások vagytok." A lap hátulján pedig a következő szöveg állt: „A jenkik a jó öreg Angliában verik fel a sátraikat. Rengeteg a pénzük, és van idejük a ti asszonyaitokat hajkurászni."

A pornográfia fegyverként való felhasználása időnként sokkal direktebb volt. Az amerikai Katonai Segítségnyújtási Parancsnokság, Vietnám – Tanulmányi és Megfigyelési Csoport (MACV-SOG) titkos, nem hagyományos hadviselést folytatott a vietnámi háború idején. Floyd „Pigpen" Ambrose törzsőrmesternek volt egy különleges posztere, amely egy meztelen, nagy mellű ázsiai nőt ábrázolt, és egy vietnámi nyelvű kérdést tartalmazott: „Ki alszik a feleségeddel, és van neki ekkora dudája?" Hogy az üzenet még provokatívabb legyen, a betűk egészen kicsik voltak, így a vietnámi katonáknak nagyon közel kellett hajolniuk, hogy el tudják

olvasni – és így ráléptek a gyalogsági aknára, amit Floyd telepített a poszter elé. Az érzéki kíváncsiságot egy lábért vagy talán egy életért cserébe elégíthették ki. A *SOG: The Secret ars of America's Commandos in Vietnam* szerzője ezt „a valaha látott legmocskosabb trükként" jellemezte.[5]

A szex már időtlen idők óta egyszerre háborús fegyver, illetve a kihallgatás és a kínzás eszköze. A Bibliában tömeges nemi erőszakot dokumentáltak; a vikingek dúltak, fosztogattak és erőszakoskodtak; és körülbelül egymillió nemi erőszakra került sor, amikor a Vörös Hadsereg benyomult Berlinbe a második világháború végén. „A háború alatt elkövetett nemi erőszak elemzése" című tudományos írásban a leghihetőbb magyarázat ennek okára a stratégiaierőszak-elmélet: „Az elmélet szerint bénító rettegést idéz elő, csökkenti a polgári ellenállást, valamint demoralizálja, megszégyeníti és férfiasságában megalázza az ellenséges katonákat, akikről így kiderül, hogy kudarcot vallottak legalapvetőbb védelmi feladataikban."[6]

Alárendeltség

Bár a szex felhasználásának a háborús propagandában, magában a háborúban és a stratégiai erőszakban nincs semmilyen egyértelmű köze a te hálószobádhoz, a lényeg az, hogy közvetítik az erős szexuális összefüggést az elme és a szellem számára. Végeredményben a szex mint pszichológiai hadviselés jórészt a behódolásról szól. A szexet, illetve a hatalom és a behódolás számtalan permutációját rengeteg könyv propagálta különféle céllal, az élvezetes fantáziától az elméleti kutatásig. Például *A szürke ötven árnyalatá*ban, az Egyesült Királyság valaha leggyorsabban eladott könyvében egy fiatal nőt fizikailag, érzelmileg és szexuálisan is ural egy milliárdos. Aztán ott van a híres mondás, miszerint a világon minden a szexről szól, kivéve a szexet – a szex a hatalomról szól.[7]

A mindennapi élet egyhangú ritmusától jól elrejtve létezik a kötözés-fegyelmezés, a dominancia, a szadizmus és a mazochizmus (BDSM)

virágzó szubkultúrája, amely egyben betekintést enged az agymosás alapelveibe is. Londonban például van egy Torture Garden nevű éjszakai klub, amelyet havonta mintegy 2500 ember látogat fétisfelszerelésben (ha nem viselsz megfelelő öltözéket, nem mehetsz be), hogy az élvezet és a fájdalom fesztiválján lüktető zenére tobzódjon.[8] A fővárosban éjjelenként számos más, szűk réteget fogadó klub működik, ahogy a világ többi városában is.

A *Journal of Positive Sexuality* egyik cikkében az áll, hogy a BDSM kapcsolatban áll az úgynevezett szubmisszív elmeállapottal, ami fiziológiai változásokat idéz elő, egyfajta mély relaxációt, ami hasonlatos a lebegéshez, valamint időleges deperszonalizációt és derealizációt.[9] Ebben az állapotban az alárendelt fél szabadon engedheti elemző énjét, és a folyamatos szorongás állapotából átkerülhet a teljes felszabadulásába. Más szóval, a totális alárendeltséget pozitív módon éli meg. Így elszakad a stressztől és a világ zűrzavarától.

Egészen extrém esetben a behódolás az én teljes megsemmisülésével is járhat. Ezt ábrázolják szemléletesen az *O történetében*, a BDSM-ről szóló, 1954-ben írt erotikus regényben, amely egyszerre kapott irodalmi díjakat és az obszcenitás vádjait.[10] A történetben O identitása fokozatosan tűnik el, ahogy a kínzások mind súlyosabbá válnak. Az utolsó jelenetben, egy partin megjegyzi, hogy a vendégek úgy néznek rá, mintha „kőből vagy viaszból lenne, esetleg egy másik világból érkezett lény volna". Kifejezéstelen arccal, szótlanul fogad el mindent, amit tesznek vele. Titokzatos neve jelenthet tárgyat, nyílást vagy feledést is [object, orifice, oblivion]. Végül a feledés lesz az, amire vágyik. A könyv alternatív befejezésében a halálért esedezik, felfedi alapvető vágyakozását a szabadulásra. A könyv szerzője, Anne Desclos egy 1975-ös, a *The New Yorker*nek adott interjúban elmondta, O legnagyobb álma, hogy saját „pusztulása és halála" legyen.

Az alárendeltségről szóló fantáziák felfedhetik azt a vágyat, hogy visszakerüljünk a felelősségmentes gyermekkori állapotba, amikor a mindenható felnőttek teljes irányítást gyakoroltak. A szadomazochista szemé-

lyes kapcsolatot tápláló impulzus megfelel az állam és a személy közötti alávetett viszonynak. A második világháború romjai közt írt, *Menekülés a szabadság elől* című művében Erich Fromm ugyanerre mutat rá a totalitarizmussal kapcsolatban.[11] Véleménye szerint ezek a tömegmozgalmak nemcsak a hatalmon lévő szadisták nyomására jönnek létre, hanem a tömegek tudattalan mazochista vágya miatt is. Más szóval, kettőn áll a vásár. A mazochista törekvések Fromm szerint „segítenek az egyénnek elszökni az egyedüllét és a tehetetlenség elviselhetetlen érzése elől. [...] A rettegő egyén keres valakit vagy valamit, akihez vagy amihez hozzákötheti magát; nem képes tovább elviselni saját énjét, és kétségbeesetten próbál megszabadulni tőle, újra biztonságban érezni magát ennek a tehernek a felszámolásával." A szabadság problémájával való szembesülés elutasítása az elkerülés olyan elidegenítő stratégiáit eredményezi, mint a szadizmus és a mazochizmus. Fromm ezeket nem csupán szexuális jelenségeknek látja, hanem az önmagunkat másnak való alárendelés módozatainak is. A társadalom egészében ez a hatalom kiegyensúlyozatlan kapcsolatát eredményezi a kormány és az alárendeltek között.

Az *O történetében* O beleegyezik, hogy megbélyegezzék Sir Stephen jelével. Ilyen dolgok nem csak sötét erotikus történetekben esnek meg. Az NXIVM-ben (személyi kultuszra épülő szekta, amelynek túlélői csoportos szexről és meztelen gyűlésekről számoltak be, és amelynek a vezetőit többfajta bűncselekmény, egyebek közt szexkereskedelem vádjával vettek őrizetbe) az új női tagokat brutálisan megbélyegezték, hogy ezzel is kinyilvánítsák: a szektavezér, Keith Raniere tulajdonát képezik.[12] Ez a hatalomnak alávetett szex és a pszichológiai birtoklás legvégső fizikai manifesztációja. Állítólag több mint száz „rabszolgája" volt, de az NXIVM emellett jövedelmező személyes és szakmai fejlesztő vállalkozásként is működött, amely piramisjáték-szerűen funkcionált, és csápjai elértek a milliárdosok, politikusok és híresség világáig is. A szekták többnyire azért alkalmaznak szexet, mert azon az elven működnek, hogy szervezetlen pszichológiai kötődést hozzanak létre a csoport, de külö-

nösen a vezető felé. Az NXIVM esetében szexuális beismerő videókat is alkalmaztak kompromittálásként, hogy még egy réteg erkölcstelen, kényszerű és illegális kötődést hozzanak létre.

Az egykori szektatagok felépülésének elősegítésére specializálódott Gerette Buglion, az IGotOut.org támogató weboldal társalapítója is egyetért ezzel:

> A szektákban rendszeresen használták eszközként a szexet. Még szép. Nem tudom, találkoztam-e már olyan szektával, amelyik ilyen vagy olyan módon ne alkalmazta volna ezt a módszert mások irányítására. A csoportban, amelyiknek a tagja voltam, nem fordult elő nyílt szexuális bántalmazás. Az egész olyan észrevétlenül kezdődik, hogy fel sem figyelsz rá – például havonta egyszer páros foglalkozáson vettünk részt, ahol gyakorlatilag „lecsupaszították" minden intimitásunkat. Valami egyszerű dologgal kezdtünk – például hogy szerettem volna egy kanapét –, de a folyamat közben a csoport vezetője valahogy belekeverte a szex megvonását vagy a férjem szexuális vágyát. Ezek az intim témák úgy kerülnek elő, hogy összezavarják és felbolygassák a mindennapi élet dolgait.
>
> Amikor szóba kerül a szex, sebezhetőséget teremt a téma intim jellege miatt. És itt nagyon fontos a dolog kapcsolati része is. Nemcsak magáról a szexről van szó, hanem a kapcsolatról is. Amikor van egy kapcsolatunk, aminek része az intimitás, ott nagyobb a feszültség. A csoportokban a párok cseréje és újraformálása zajlott. Biztosan tudom, hogy ezt a vezető szervezte így. Ahogy az intim kapcsolatok szálait mozgatta, azzal egyben a tagok szexualitását és identitását is manipulálta.

Pszichológiai kutatásokból kiderült, hogy a szexuális kapcsolat az összetartozás érzését kelti; felszabadítja az oxitocin nevű „szerelem és kötődés" hormont.[13] Ideiglenesen kikapcsolja az agynak azt a részét, amelyik

a társadalmi ítéletekkel és az öntudatossággal foglalkozik, ami tudathasadásos érzést eredményez.[14]

Buglion története a maga szélsőségességében jól megmutatja, hogy amit mi szexuális szabadságnak hívunk, az valójában pont az ellentéte – olyan bűncselekmény, ami csapdába ejt ahelyett, hogy felszabadítana. A *Szép új világ* című klasszikus sci-fi regényben Aldous Huxley olyan disztópiát ábrázolt, ahol a szex teljesen szabadon zajlik minden ember közt, a monogámia pedig a múlt poros emléke.[15] Még a gyerekeket is arra ösztönzik, hogy „erotikus játékokba" bocsátkozzanak. Az elmélet szerint a szex a drogokhoz hasonlóan érzelmes, befolyásolható állapotban tartja az embereket. Huxley a könyv előszavában ezt írta:

> Minél kisebb a politikai és gazdasági szabadság, annál inkább igyekszik növekedni kárpótlásul a szexuális szabadság. A diktátor pedig jól teszi, ha támogatja ezt a szabadságot. Az ábrándok, a kábítószer, a mozi, a rádió hatása alatt a szexuális szabadság hozzájárul, hogy alattvalóit sorsukhoz, a szolgasághoz hozzászoktassa.

Huxley szexualitásról és irányításról írt elméletének ellenpontja George Orwellé. Az *1984*-ben Nagy Testvér undorító ösztönnek tartja a szexet, amit el kell nyomni vagy más tevékenységgé torzítani.[16] A pszichológiai perspektíva, amelyet elsősorban Wilhelm Reich hangsúlyoz *The Mass Psychology of Fascism* című művében, azzal érvel, hogy a gyakori szexre szükség van a szorongás és a frusztrációk feloldásához; nélküle gyakorlatilag felhalmozódik a viselkedést irányító energia, amit aztán nagyszabású tömegmegmozdulásokban lehet levezetni.[17]

Reich ezt írta: „A természetes szexuális öröm elnyomása különféle pótlólagos kielégüléseket eredményez. A természetes agresszió például brutális szadizmussá válik, ami esszenciális tömegpszichológiai tényező az imperialista háborúkban."

Agymosás a hálószobában

Akár Orwell, akár Huxley látásmódjával értesz inkább egyet, a szex mindenképpen erős pszichológiai kontrolláló eszköz – és ennek két oka van.

Az első a szex pszichológiai megsemmisítő hatása: fel lehet használni arra, hogy megtörjék vele az elme védelmét. A CIA MK-Ultra programjából megszületett egy alprogram, az Éjféli Klimax művelet.[18] A szenátusi vizsgálatvezetőknek azt mondták, a cél a szex és az elmekontroll közötti kapcsolat kutatása volt. A CIA prostituáltakat fogadott fel, hogy csalogassák el a célpontokat biztonságos házakba, ahol a szex után begyógyszerezték és kikérdezték őket. A kísérlet megfigyelői szerint az emberek sokkal szabadabban beszéltek a szexből és drogokból álló koktél hatása alatt, a kritikus védelmük meggyengült.

A franciák talán ezért nevezik az orgazmust *la petite mort*-nak, „kis halálnak" – így utalnak a szex utáni rövid tudatgyengülésre. Ez lebontja az elme tudatos működését, és egy olyan teret hoz létre az agyban, amire hatással lehetünk – ez a szexuális fegyelmezés-kötözés hívei által már ismert altér, a szimbolizmus ideiglenesen autonóm zónája, az agymosás kognitív vákuuma.

A második ok, hogy a szex hatékony agymosó eszköz, mert egyben a kondicionálás egyik módja is: a drogokon kívül talán az orgazmus a legerősebb örömérzés, amit az ember megtapasztalhat.[19] Pavlov kutyaeledele elhalványul a szex mellett, ha arról van szó, mitől indul el az emberek nyálelválasztása. Az agyat szerotoninnal, dopaminnal és oxitocinnal elárasztó szex a legnagyobb jutalom. Ha ezt a jutalmat összepárosítjuk a megfelelő stimulációval, az radikálisan meg tudja változtatni az emberek elméjét. Bármilyen ötlet elfogadhatónak tűnik, ha először szexuálisan kívánatossá teszik. Ahogy a radikális feminista Catherine Alice MacKinon professzor írta: „Próbálj csak egy orgazmus ellen érvelni."[20]

És valóban, empirikus kutatások igazolják, hogy az ízlés szexuális úton alakítható. A pszichológusok legalább az 1960-as évek óta tudják,

hogy a szexuális deviancia kondicionálható.[21] Az egyik ilyen kísérletben férfiak péniszét csatlakoztatták egy eszközhöz, hogy mérjék a vértolulást.[22] Amikor az alanyok nők pornóképeit nézték, szexuális izgalomba jöttek. Bakancsot viselő meztelen nők képeit mutatták nekik, ami kiváltotta az izgalmat. Néhány ilyen kép után kondicionálva lettek arra, hogy már magát a bakancsot is összefüggésbe hozzák az izgalommal. Végül már a bakancsok képeitől is beindultak. Kondicionálódtak rá, hogy szexinek találják a bakancsokat. Gyakori jelenség bikinis modellek alkalmazása valamilyen márka vonzóbbá tételére – de vajon a pornográfiát arra is fel lehet használni, hogy alakítsák, mit tartanak az emberek kívánatosnak, és ezáltal befolyásolják szokásaikat és meggyőződésüket egy sokkal elemibb szinten?

Amikor valaki például pornót néz az okostelefonján, kapcsolatot alakít ki nemcsak azzal, amit a videón lát, hanem magával a készülékkel is. Az agyát elárasztja az endorfin, miközben a kijelzőt nézi. Csoda, hogy a pszichológusok megállapították, az okostelefon-tulajdonosok intenzív szorongást éreznek, amikor elválasztják őket a telefonjuktól, mintha az egy romantikus partner lenne?[23] A negyedik ipari forradalom, illetve az ember és a gép összeolvadása ebből csak profitálhat.

A NoFap esete

Természetesen a pornográfia hatásaival kapcsolatosan heves viták folynak. Lehetetlen elválasztani a tudományt a társadalmilag megalkotott ideológiától, valamint – legyünk őszinték – attól, hogy valaki szereti-e használni, vagy sem. Ezek a nézőpontok és tanulmányok jó adag elfogultsággal vannak átszőve. De a következtetés az, hogy a pornónak, amit az emberek néznek, potenciálisan jelentős hatása van arra, mit találnak kívánatosnak, és végeredményben hogyan tekintenek magukra és az őket körülvevő világra.

A pornográfia használata összefügg bizonyos negatív hatásokkal, például a személytelen szexuális hozzáállással, a negatív testképpel, a szexuális agresszió elfogadásával és a késleltetett magömléssel. Állítólag vannak pozitív hatásai is, például szexuális felvilágosítást nyújt. Egyes írások azt feltételezik, hogy a pornografikus képek és filmek függőséget okozhatnak, főleg ha maszturbálással kombinálják őket, míg mások szerint ezek az információk nem meggyőzőek.

Az Egészségügyi Világszervezet 2018-ban a mentális egészségi rendellenességek közé sorolta a kényszeres szexuális viselkedést. Bár külön nem emelik ki a pornográfiát, utalnak az olyan ismétlődő szexuális tevékenységre, ami oly mértékben központi elemévé válik az egyén életének, hogy elhanyagolja miatta „az egészségi és személyes higiéniát, illetve más érdeklődési köreit, tevékenységeit és feladatait".

Állítólag mégis nagyon sokan pornófüggők, és vannak, akik radikális döntéseket hoznak annak érdekében, hogy távol maradjanak tőle. A „NoFap" weboldal szexpozitív választásként hirdeti a pornóról való leszokás elméletét. Reddit-fórumuknak több mint egymillió tagja van. A No Nut November, amely azt javasolja résztvevőinek, hogy 30 napon át tartózkodjanak az ejakuláció minden formájától, 2022-ben 137 000 tagot számlált. Ezekben a mozgalmakban igazából nincs semmi új. Elvégre John Harvey Kellogg állítólag azért tervezte olyan unalmasra a kukoricapelyhet, hogy tompítsa a maszturbálási vágyat. Ezek az önkielégítést tiltó kortárs kezdeményezések csak a régi vallási és orvosi könyvekben található, „önbántalmazást" kritizáló írások tömkelegét visszhangozzák.

Billy (nem ez a valódi neve) húszéves korában szokott le a pornóról, mert gondok támadtak az orgazmus elérésével a barátnőjével. „A pornó végeredményben függőség – ismerte el. – Hasonlóan a szerencsejátékhoz, nem fizikai függőség, nincs benne a véredben, viszont behatol az elmédbe. Én régen mindennap néztem pornót. A leállás a pornóval és a maszturbálással olyan volt, mint egy újraindítás. Néhány hét után újra képes voltam szex közben eljutni az orgazmusig."[24] Nagyon fontos kü-

lönbséget tesz azok között, akik életük későbbi szakaszában kezdenek el pornót nézni, akik már tudják, milyen a szex, és jobban fel vannak készülve a hatás kiegyensúlyozására, és a fiatalabbak között, akik sokkal inkább megtapasztalják a következményeket.

A pornográfia ezenkívül az egyik kiváltó tényezője lehet a tervezett szeméremajak-kisebbítő műtétek (labiaplasztika) számában beállt riasztó növekedésnek. Ez a világ leggyorsabb ütemben növekvő kozmetikai beavatkozása. Akárcsak a pornófüggőség és a merevedési zavarok esetében, a kutatási eredmények nem egyértelműek azzal kapcsolatban, hogy a pornográfia mekkora szerepet játszik ezeknél a jelenségeknél, bár az időzítés gyanúsan összecseng az internetes pornó terjedésével. Maria (nem ez a valódi neve) labiaplasztikának vetette alá magát, és nagyon pontosan fogalmazott a pornó szerepéről:

> Azt hittem, a vagina környékének úgy kellene kinéznie, mint milyennek az internetes pornó mutatja, és az ott látottak gyökeresen másként festettek, mint a sajátom. A pornó miatt minden tekintetben szarul éreztem magam – nem voltam kibékülve a súlyommal, a mellemmel, a vaginámmal.
>
> Láttam egy dokumentumfilmet pornósztárokról, akik műtéttel kisebbítették a szeméremajkukat. Rájöttem, hogy nekem is ezt kell tennem, és elmentem a háziorvosomhoz, ahol teljesen összeomlottam. Azt hiszem, azon a napon nagyon mélyen voltam – pornót néztem, és a testképzavarom a legrosszabbat hozta ki belőlem.[25]

A fiatal nők problémái itt nem érnek véget. A pornográfia nagyon extrém tartalommal is szolgálhat. Ahogy MacKinnon írja: „A pornográfiánál a férfiak olyan nőkre maszturbálnak, akiket lemeztelenítenek, megaláznak, megerőszakolnak, lealacsonyítanak, megcsonkítanak, feldarabolnak, megkötöznek, fojtogatnak, megkínoznak és megölnek."[26]

A nők korai kitettsége a pornográfiának összefüggésben áll a vaginizmussal, egy olyan állapottal, amikor a vagina fájdalmasan összehúzódik minden nyomásra vagy fizikai érintkezésre, főként behatolási kísérletre. Okkal feltételezhetjük, hogy a félelmet és undort keltő tartalom hozzájárulhat ehhez az állapothoz. Az undor köztudottan az erkölcsi viselkedés egyik alapja.[27] Mindannyian tudjuk, mit jelent, ha valaki tesz valami „beteg" dolgot, vagy „gusztustalan" módon viselkedik. Az undor meggátolja az olyan dolgok keverését, amelyeket szerintünk (megalapozottan vagy sem) nem kellene keverni; fenntartja a pszichológiai korlátokat. A szex azonban inkompatibilis az undorral: a szexuális izgalom és az undor is ugyanazon a neurális pályán fut az agyban, így kevésbé tudunk undorodni szexuális izgalom közben, és kevésbé tudunk felizgulni, amikor undorodunk.[28] Ennek következménye, hogy amikor az emberek szexuális izgalomba jönnek, könnyebb átrendezni a pszichológiai határokat, és átlépni olyan vonalakat, amelyeket egyébként nem lépnénk át. Éppen ezért ez nagyon erős eszköz az agymosáshoz.

A világ legnépszerűbb pornó weboldala, a Pornhub 2,6 millió megtekintést ért el 2022 októberében, és minden megtekintés átlagosan nyolc oldalt érintett a honlapon.[29] (Összehasonlításként, a BBC látogatottsága ennek kevesebb mint negyede.) Ha valahogy a Pornhub oldalán találod magad, kismillió indexkép invitál arra, hogy rákattints. Mindenkinek van itt valami. Egy kiválasztott napon az oldal várható érdeklődési körei között volt a kötözés, a géppel végzett szex, valamint egy rendkívül kis rétegnek szánt videó, amelyben egy testrészt úgy festettek ki, hogy egy szezonális zöldségre – sütőtökre – hasonlítson, és mindez szexuális aktussal párosult. A mostohatestvéreket, mostohalányokat, mostohaanyákat szerepeltető videók vérfertőző vágyakat közvetítenek (és ösztönöznek), miközben a törvénytelenség határán táncolnak. A tinédzserek, bébiszitterek és iskolás lányok (állítólag mind 18 év felettiek, de nem feltétlenül néznek ki annak) a fiatal lányok iránti vágyat célozza meg (és erősíti

fel). Vagyis a világ egyik legnépszerűbb pornó weboldala egyértelműen újrarendezi a pszichológiai határokat.

Egyes nyilvános statisztikák és józan következtetések alapján tegyük fel, hogy egy átlagos fiú 13 éves korában kezd el pornót nézni. Hetente háromszor teszi, alkalmanként 15 percig. Az egyes alkalmakkor ritkán kerül sor csak egy videóra, vagyis visszafogott becsléssel mondjuk azt, hogy hármat is megnéz, és mindegyik férfi és nő közötti sima szexet ábrázol. Vagyis a tizennyolcadik születésnapja előtt nagyjából több mint kétezer merev péniszt fog látni. A pornó megjelenése előtt ez a szám valószínűleg egy lett volna – a sajátja.

Ez a példátlan változás milyen hatással lehet a mai fiatalokra? A Your Brain on Porn weboldal archiválta a férfiak tapasztalatait a pornófogyasztással, a visszaélésekkel és az önmegtartóztatással kapcsolatban. Egy követéses vizsgálat megerősíti, hogy a pornográfia autogünefíliára kondicionálta őket, vagyis elkezdték magukat a női nemhez tartozónak érezni.[30] Az egyik férfi például leírta, hogy aktív pornófogyasztásának csúcsán annyira a szeretkező nők megszállottjává vált, hogy azt kívánta, bárcsak ő is nő lenne, hogy saját megfogalmazása szerint „ribancnak érezze magát, akit használnak a férfiak". Még női ruhákat és sminkeszközöket is vásárolt magának.

A transznemű író, Andrea Long Chu a Queer Disruption konferencián bemutatott egy „A transz pornó nézése miatt lettem transznemű?"[31] című dolgozatot. A válasz röviden: úgy tűnik, igen. Az írás amellett érvel, hogy a pornográf tartalom nézése maga is behódoló cselekedet – behódolsz a vágyaidnak, és a pornókészítő vágyainak is, és eltávolodsz bármiféle aktív részvételtől, amit a partnereddel folytatott szexben megtalálhatnál –, és ezáltal a pornó feminizálja a férfiakat. Chu azt írja, „a pornónéző gyakorlatilag alárendelt fél". A sissy (transz) pornó szerinte „leegyszerűsíti, kiüresíti, butává teszi a nézőt. Ennek hivatalos megnevezése a »cicababásítás«."A kapcsolat a pornográfia és a transzneműség között nem egyértelműen meghatározható, és fontos tudatában lenni a pusztító

hatású következményeknek. Steve (nem ez a valódi neve) megerősítette Billy aggodalmait a pornográfia addiktív természetét illetően: „A pornó drasztikus módon megöli a szexualitást. Olyan dózist kapsz belőle, hogy teljesen elárasztja az elmét, ami már nem egészséges." Amikor tinédzserként először látott pornót, „megrémült", mert „agresszív volt, erőszakos és szörnyű". A hatására nem érezte biztonságban magát férfiak társaságában. Most már úgy gondolja, részben ez lehetett az oka, hogy elkezdte magát nőként azonosítani, miközben valójában fiatal meleg férfi volt. Vajon a pornó létezése nélkül is transzneművé vált volna? „Valószínűleg nem" – jelentette ki.

Azt mondta, ez a jelenség nagyon gyakori az általa ismert, nemi viszszaalakuláson átesett férfiak között. Mindegyikük már nagyon korán elkezdett pornót nézni. Tragikus módon Steve jelen pillanatban „nem nélküli lényként" azonosítja magát. Harmincéves korában műtéti nemváltásnak vetette alá magát. „Abban a pillanatban megbántam, hogy a műtét után magamhoz tértem" – mondta.

Billy és Steve erős meglátásai arról, hogy a pornó függőséget okoz és megöli a szexualitást, felfedik a médium kontraproduktív természetét. A pornográfiának elméletileg szexuális izgalmat kellene kiváltania, de egyes fiatal férfiaknál inkább merevedési zavarokat idéz elő, a nőknél pedig vaginizmust, és vágyat a labiaplasztikára.[32] A folyamat közben alakítja a szexuális vágyat, és eltúlozza a parafíliákat (szexuális devianciákat), vagy akár létre is hozza őket. Egy felmérés szerint a férfiak 98, a nők 73 százaléka nézett pornót az utóbbi hat hónapban.[33]

A pornográfia kritizálása ebben a fejezetben nem prüdérián alapul. Mindenkinek a magánügye, hogy mit művel otthon, a saját idejében. De az aktív pornófogyasztóknak tisztában kell lenniük vele, hogy szexuális ízlésük változik, akárcsak azoké a férfiaké, akik megtanulták izgatónak találni a bakancsokat, vagy a melegeké, akik elkezdték nőként azonosítani magukat, vagy a 3,6 millió másik emberé, akik (az írás idején) a halloweeni sütőtök témájú videót nézik.

Róma utolsó napjai

Ha a szex egyénként megváltoztat minket, abból egyenesen következik, hogy a szexuális erkölcsök meg tudják változtatni a társadalmat. J. D. Unwin szociálantropológus 86 társadalom és civilizáció adatait elemezte több mint ötezer éves történelmi távlatban, hogy kiderítse, van-e összefüggés a szexuális szabadság és a kultúrák virágzása között.[34] Ebből született meg a *Sex and Culture* című könyv, amelyben azt a következtetést vonja le, hogy miután egy nemzet sikeressé válik, egyre liberálisabban áll hozzá a szexuális erkölcsökhöz, ami az összetartás, a lendület és a cél elvesztését eredményezi (gondolj csak bele, hogy a „dekadencia" szó a „rothadás" [decay] kifejezésből eredeztethető). Szerinte ez a folyamat megmásíthatatlan.

Unwin szerint a szexuális korlátok (különösen a házasság előtti önmegtartóztatás és a monogámia) a kultúra virágzását eredményezik, míg a fokozott szexuális szabadság a kultúra összeomlását. A visszalépés a szexuális szabadság útján mai kultúránkban teljesen elképzelhetetlen gondolat. Azonban igazán az teszi ezeket az elméleteket érdekessé, hogy mi itt, Nyugaton az 1960-as évek vége óta átestünk egy szexuális forradalmon, és hamarosan magunk fogjuk megtapasztalni ennek következményeit.

Nem nehéz történelmi példákat találni. A francia forradalmat olyan szabados kultúra előzte meg, amelynek jellegzetes alakja De Sade márki volt, akiről a „szadizmus" kifejezést mintázták. Amikor azt mondjuk, „Róma utolsó napjai", a buja kicsapongás képei villannak fel az elménkben. A weimari Németország a nácik előtt híresen dekadens volt.

Manapság bizonytalanul billegünk a szakadék peremén. Úgy tűnik, nincs rá módunk, hogy megakadályozzuk az olyan történéseket, mint a „Drag queen meseolvasás ötéveseknek" a közkönyvtárakban, a dupla masztektómia, a tinédzserek visszafordíthatatlan hormonkezelése vagy az OnlyFans-használat robbanásszerű növekedése a fiatal lányok között.

A Balenciaga divatmárka 2022. őszi kampányában szerepel egy fotósorozat pubertás előtt álló lányokról, akik szadomazo-felszerelésbe öltöztetett plüssmacikkal játszanak.[35] Egy másik fotón a cég táskája alatt a 2008-as „Egyesült Államok kontra Williams" gyermekpornográfiával foglalkozó ügy papírjai láthatók.

Ez egészen biztosan nem fenntartható. A társadalmaknál máris megfigyelhető valamiféle immunválasz. 2022-ben Olaszországban a jobboldali Giorgia Melonit választották meg miniszterelnöknek. Meloni határozottan kiállt „Isten, a szülőföld és a család" mellett, és elutasította a „genderideológiát".[36] Oroszország magas bírságot szab ki azokra, akik LMBT-propagandát terjesztenek, különösen a gyermekek körében.[37]

Nem arról van szó, hogy ellenőrizzük, mit tesznek az emberek saját hálószobájuk magányában – kit érdekel? –, hanem hogy mindenki vállalja a felelősséget saját szenvedélyéért. Rajtunk múlik, hogy abbahagyjuk a pornónézést és elkerüljük, hogy a szexuális programozás rabszolgájává váljunk. Ha másként teszünk, az elkerülhetetlen út az agymosáshoz és a politikai kontrollhoz.

A szabályok:

- Állj le a pornográfia fogyasztásával, de ha folytatnod kell, próbáld visszafogni a mennyiségét, mert pszichológiailag befolyásolhatóvá tesz.
- Kezeld a szexet a neki kijáró tisztelettel: erős eszköz a kötelék kialakítására a partnereddel, de más esetben a kondicionálásod eszköze is lehet.
- Tanuld meg kontrollálni a szenvedélyeidet és gyakorolj önuralmat, máskülönben a társadalom összeomolhat, rólad nem is beszélve.

17
Válaszd meg saját illúziód

Az univerzum végtelen nagyságú, az agyunk pedig mérhetetlenül apró hozzá képest, ezért a valóságnak csak egy kis szeletét látjuk. Amit valóságként érzékelünk, annak a nagy része valójában illúzió, és ez ellen semmit sem tehetünk. Azonban felhasználhatjuk ezt a tényt az előnyünkre, és kiválaszthatjuk azt az érzékelt világot, amelyikben élni szeretnénk.

Senki sincs biztonságban

„Sok éven át tanulmányoztam a bűvészetet, de még mindig bedőlök a trükköknek" – ismerte el a bűvész és pszichológusprofesszor Gustav Kahn.

„Csak mert tudod, hogy működik a szemfényvesztés, még nem jelenti, hogy többé nem lehet megtéveszteni. Főként, ha megváltoztatod a kontextust. A bűvészek sem immunisak a csalókra. Egyszer bedőltem egy átverésnek, és sok bűvészt ismerek, akik ugyanígy jártak. Mindannyian ki vagyunk téve ezeknek az elfogultságoknak és korlátoknak."

Jason Deverell, a Magic Circle vezetője felidézte saját vizsgáját ezzel kapcsolatban:

> Mát két éve foglalkoztam mágiával, és 70 ember előtt mutattam be, mit tudok. Olyasmivel kezdtem, amit mindenki ismert, de

aztán tettem valamit, amire nem számítottak, és elakadt a lélegzetük. Ezek az emberek ismerték a szakmát, de szokatlan húzásommal sikerült meglepnem őket. Ennek alapján hogy ne lehetne téged is átverni? Még ha ismered is a technikákat, olyan gondolatfolyamot követsz, ami sebezhetővé tesz azzal szemben, ami ezen kívülről érkezik.

A helyzet az, hogy a világ túlságosan bonyolult ahhoz, hogy bármelyikünk racionálisan, teljes egészében elemezni tudja, ezért az időkímélő mentális rövidítésekre kell hagyatkoznunk, még azoknak is, akik tisztában vannak ezeknek a rövidítéseknek a létezésével. Bár bizonyos mértékű immunitás elképzelhető, a kutatók szerint ha megtanítjuk az embereket valamelyik elfogultság működésére, vagy elmondjuk nekik, hogyan alkalmazzák ezeket velük szemben, az még nem feltétlenül gátolja meg a működését.

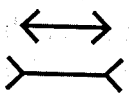
Például azt gondolhatnád, hogy a viselkedéskutatók immunisak a viselkedéstudomány technikáira. Egy kísérlet során több mint hétszáz pszichológus értékelte egy tudományos kutatás minőségét, amelyben a kutatók az egyéni különbségek alapján jeleztek előre olyan viselkedésformákat, mint például az alkoholfogyasztás.[1] A pszichológusok fele olyan vizsgálatot értékelt, ahol ezeket a viselkedésformákat személyiségjegyek alapján jelezték előre; a másik fele hasonlót olvasott, csak az asztrológiai csillagjegyek alapján működött. Bár a módszertan és az elemzések pontosan ugyanolyanok voltak mindkét esetben, a pszichológusok a személyiségalapú tesztet sokkal jobbnak értékelték. A pszichológusok bárki másnál jobban ismerik a „megerősítési torzítást" (amikor bizonyítékot keresel, ami alátámasztja korábbi véleményed), és mégis bedőltek neki. Hasonlóképpen, egy *Nature Reviews Psychology*ban publikált, 2022-es cikk szerint a viselkedéskutatók ki vannak téve a „funkcionális fixációnak" (ahol valaki egy problémának csak egyfajta megoldására tud ráfókuszálni, vagy másként fogalmazva: „ha kalapács van a kezedben,

mindent szegnek látsz"), és akkor is befolyásolást tételeznek fel a problémák megoldásánál, amikor nem lenne rá szükség.[2]

Nagyon jó illusztráció erre Susan Michie, a UCL pszichológusprofesszorának esete. Michie professzor a Vészhelyzeti Tudományos Tanácsadó Csoport (SAGE) tagjaként tanácsokkal látta el a brit kormányt a Covid–19-járvány idején, jelenleg pedig az Egészségügyi Világszervezet viselkedéstudományi tanácsadó csoportjának elnöke. Tekintettel az állami irányítás nagymértékű növekedésére és a magánélet felszámolására a lezárások alatt, akár relevánsnak is tekinthetnéd, hogy Michie professzor kommunista – nem képletesen („John csökkenteni akarja az adókat, micsoda kommunista!"), hanem a szó szoros értelmében, hiszen a Brit Kommunista Párt tagja. Amikor egy nappali műsorban felvetették, hogy a politikája hatással lehet a kinevezéseire, Michie kikerülte a kérdést, és rövid válasza alatt hat alkalommal menekült a „tudomány" kifejezés valamilyen formája mögé, még azt is bevetette, hogy „tudományos szakemberként érkezett a műsorba". Az utalás arra, hogy Michie tudományos élete teljesen tiszta, politikai munkásságától nem szennyezett, meglehetősen bizarr állítás olyasvalakitől, aki a teljes karrierjét annak megértésére tette fel, hogyan befolyásolják az előítéletek a viselkedést. A viselkedéstudománnyal foglalkozó közösség már másnap Michie védelmére kelt, azzal érveltek, hogy kommunista beállítottságának semmi köze a munkájához, és már a kérdés is szexista.[3] Ennek talán köze lehet ahhoz, hogy a pszichológia területén a liberálisok tizennégy az egyhez arányban felülmúlják a konzervatívokat.[4]

A lényeg, hogy amikor maguk a befolyásolók is elfogulttá és befolyásolhatóvá válnak, egyszerűen *nem* tudod elkerülni, hogy téged is befolyásoljanak. Ahogy Aldous Huxley mondta: „Úgy tűnik, a szociológiai doktorátussal rendelkező emberek körében él ez a megható meggyőződés, hogy a szociológiai doktorátussal rendelkezőket soha nem fogja megrontani a hatalom."[5]

Nézd csak meg például a lenti Müller-Lyer-illúziót. Melyik vonal hosszabb?



Valószínűleg tudod a választ: mindkét vonal hasonló hosszúságú. Racionálisan tisztában vagy vele, mégsem tudod nem látni az illúziót.

Ugyanez igaz a meggyőzésre: még ha ismered is a meggyőzési taktikákat, akkor is tudnak téged befolyásolni velük. A fogyasztói valóság elől, amit a Madison Avenue reklámszakemberei létrehoztak számunkra, egyszerűen nem lehet megszökni: a kultúrától nem tudod elszakítani magad. A Burning Man fesztivál (ahol a látogatókat arra biztatják, hogy csereberéljenek, és inkább kézműves holmikkal fejezzék ki magukat, mint mondjuk márkás ruhadarabokkal) egyik híres etnográfiai tanulmánya megállapította, hogy „talán nem is lehetséges teljes mértékben elkerülni a piacot": a látogatók még mindig Visa kártyával fizetik ki a 400 dolláros belépőt.[6]

A mátrixból nem szökhetsz meg. Még a *Mátrix* című film is jól példázza ezt a tényt. A szereplők soha nem tudják igazán elhagyni a hamis valóságot, amit a céges érdekek rendszere hozott létre, amely altatásban tartja az embereket, hogy az említett rendszer elszívhassa testük energiáját. Ironikus módon maga a film sem más, mint konzumerista figyelemelterelés a mozivásznon a legújabb számítógéppel generált képekkel, hogy lenyűgözze és félrevezesse a pattogatott kukoricát majszoló nézőközönséget.

„A *Mátrix* az a fajta film a mátrixról, amit a mátrix létre tud hozni" – mondta Jean Baudrillard filozófus (akinek *Simulacra and Simulation* című könyve meg is jelenik kellékként a filmben).[7]

Hacsak valaki nem Szibériában él egy tartályban lebegve, kizárt, hogy elkerülje a társadalmi kapcsolatokat és a befolyásoló információkat – és ezzel együtt az agymosás valamilyen formáját. A legnagyobb eséllyel

saját agyadat mostad át. Bármi legyen is a véleményed, a szokásaid valószínűleg egy külső forrásból származnak, vagy legalább egy külső forrás hatott rájuk. Eltanulgattad őket a szüleidtől vagy a tanáraidtól, esetleg egy tévéműsor vagy reklám hozta működésbe őket, vagy a parkban kergetőző mókusok inspiráltak.

Ezért tűnik teljesen abszurdnak Michie professzor állítása arról, hogy ő a színtiszta tudományt képviseli. Egyszerűen lehetetlen teljesen elfogulatlannak lenni – minden meggyőződésünket a minket körülvevő világ alakítja valamilyen módon.

Mindenki meg van győződve a meggyőződéseiről

Az emberek hajlamosak azt hinni, hogy ők felelősek a meggyőződéseikért, és hogy ezek a meggyőződések elfogulatlan visszatükröződései a valódi világnak. Ezt hívják „naiv realizmusnak".[8] Szeretjük azt gondolni, hogy amit mi érzékelünk, az az objektív igazság, és ha más emberek ezt nem látják, az azért lehet, mert tévednek vagy ostobák, esetleg mindkettő.

Röviden, mindenki meg van győződve a meggyőződéseiről, és mindenki azt hiszi, a „másik oldal" ostoba, amiért ők mást gondolnak.

A 2016-ban Hillary Clintont támogató választók némelyike azt hitte, Trump támogatóinak agyát átmosták az orosz trollok; Donald Trump egyes hívei pedig úgy gondolták, Clinton támogatói liberális művészeti hallgatók, akiknek a CNN mosta át az agyát. Vannak, akik azt hiszik, nincs Isten, és hogy a hívők agyát átmosta a vallás, míg a hívők közül sokan gondolják, hogy a hitetlenek agyát átmosta a világi társadalom. A Black Lives Matterről „indulatos, de többnyire békés tüntetésként" beszámoló CNN-re reagáló pszichológusok megmutatták, hogy egyesek a képeket nézve békés tüntetést látnak, míg mások hőzöngő csőcseléket, szociopolitikai beállítottságtól függően.[9]

A lényeg, hogy ezeknek a csoportoknak tökéletlen képük van az igazságról, és mindegyiknek igaza van abban, hogy ellenfeleik agyát valamiképpen átmosták. Mindannyian agymosottak vagyunk. A valóságról alkotott képünket befolyásolja az információ, aminek ki vagyunk téve, és mindannyian meg vagyunk győződve róla, hogy a mi meglátásunk a helyes.

Olyan ez, mint a vak emberek és az elefánt allegóriája. Mindegyik vak ember az elefánt más-más részét érinti meg, így mindegyik más információnak van kitéve, amelyik alakítja a valóságról alkotott képét. Az elefánt farkát fogó vak ember azt hiszi, egy kötelet tart; az ormányt fogó azt, hogy kígyót; a lábat fogó pedig felkiált: „Ez egy fa!"

Valószínűtlen, hogy bármelyik vitázó félnek valaha monopóliuma lehet az igazság felett. Az egyik fél például érvelhet azzal, hogy az erőszaktevők túlnyomó része férfi; a másik oldal pedig azzal, hogy a férfiak túlnyomó része nem erőszaktevő. Ezek a tények egyformán igazak, de ők arra használják, hogy alátámasszák velük ugyanannak a valóságnak a különféle érzékeléseit. Az alternatív tények sokszor kigúnyolt elméletében talán tényleg lehet valami igazság.

Az emberek voltaképpen a valóság különböző bolygóin élnek. Ez különösen igaz manapság. Az emberek a politikai spektrum mindkét oldalán „ráébrednek" egy új dimenzióra. Az egyik oldal woke-ká válik, a másik beveszi a vörös pirulát.

2021 novemberében a YouGov felmérést készített még azelőtt, hogy a bíróság kimondta volna az ítéletet Kyle Rittenhouse-ra. Az amerikaiak 45 százaléka mondta, hogy bűnösnek kellene találni gyilkosság vádjában, 32 százalék pedig hogy nem.[10] Ez a megosztottság különösen jól megmutatkozott politikai vonalak mentén: a demokraták 76 százaléka mondott igent, míg a republikánusoknál ez a szám csak 15 százalék volt. Úgy tűnik, megtörténhet, hogy két ember ugyanazt a felvételt nézi, de teljesen más következtetésre jutnak. Egyesek belföldi terroristának tartották Rittenhouse-t, mások a béke védelmezőjének.

Egy másik YouGov-felmérés szerint a britek 9 százaléka gondolta, hogy a BBC brexitpárti elfogultságot mutat.[11] Andrew Adonis egykori munkaügyi miniszter azt tweetelte, hogy „a brexit-elfogultság már olyan mélyre hatolt, hogy a BBC fel sem ismeri". Ez a vád egyeseket meglepetésként érhet – hiszen az emberek jó része ugyanazt a tudósítást nézve teljesen mást érzékelt.

Ezek az alternatív valóságok talán azért alakulhatnak ki, mert az emberek szeretik szelektálni és kategorizálni a kapott információt. A „megerősítési torzítás" azt mondja nekünk, hogy az emberek olyan információkat keresnek, amelyek alátámasztják korábbi véleményüket,[12] míg a strucceffektus szerint kerülnek minden olyan információt, amelyektől kényelmetlenül éreznék magukat.[13] Amikor a meggyőződésünk kihívással kerül szembe, létrejön a kognitív disszonancia kellemetlen érzése, ami igencsak megterhelő. Ennek eredményeképpen az emberek hajlamosak kényelmes visszhangkamrába zárni magukat (a pontos neve „episztemikus buborék")[14] azzal, hogy kiszűrik a nekik nem tetsző médiatartalmakat.[15] A médiaplatformok valószínűleg csak tovább fokozzák a problémát a hozzászólások letiltásával (új weboldalak esetén), vagy a nemtetszés tiltásával (a YouTube-nál), és ezzel megakadályozzák, hogy a külső visszajelzések kipukkasszák a buborékot.

Az emberek maguk is létre tudnak hozni ilyen buborékokat. Egy 2020-as YouGov-felmérés szerint az amerikai felnőttek 19 százalékának nincs ellentétes politikai nézetű barátja, ez a szám 2016-ban még csak 7 százalék volt.[16] Egy 2021-es Axios-felmérés szerint pedig a demokraták 71 százaléka nem randizna olyasvalakivel, aki a másik politikai jelöltre szavazott.[17] Az internet tele van történetekkel olyan emberekről, akik megszakították a kapcsolatot a barátaikkal, vagy akár a családtagjaikkal a politikai nézetkülönbségek miatt.

Röviden, az emberek azt látják, amit látni akarnak, és ezt azért teszik, hogy kielégítsék pszichológiai szükségleteiket.

Egy tudományos kísérlet során – „Az igazság harminc árnyalata: az összeesküvés-elméletek mint az individualizáció történetei, nem a beteges téveszméké" – 30 embernek kártyákat mutattak fel, rajtuk 9/11-hez kapcsolódó állításokkal, amelyekből kialakíthattak egy narratívát.[18] Az állítások a teljesen hivatalosaktól („9/11 iszlamista terroristák mesteri terve volt, hogy Oszáma bin Láden vezetésével megtámadják a megvetett nyugati kultúrát") a konspiratívakig („Az Egyesült Államok kormánya tervelte ki és hajtotta végre a 9/11-es támadást, hogy ezzel igazolja az afganisztáni és iraki háborút") terjedtek. Mindössze egy résztvevő története nem tartalmazott egyetlen konspiratív állítást sem – és ő volt az egyetlen alany, aki azt mondta, nem érdekli a téma. A többi történet a hivatalos és a konspiratív állítások keveréke volt. Mindenki létrehozta saját sztoriját, és mindegyik sztori különbözött. Ez azt jelzi, hogy az emberek felépítik saját narratívájukat úgy, hogy az illeszkedjen a világképükbe, és kielégítse pszichológiai igényeiket. A kutatók valójában azt állítják, hogy az úgynevezett összeesküvés-elméleteknek vannak pszichológiai előnyeik: célt és struktúrát adnak az embereknek, védik az önbecsülést, és figyelmeztető rendszerként működnek a marginalizált csoportoknál.[19]

Mások amellett érvelnek, hogy azok a kutatók, akik eleve tévesnek ítélik meg az összeesküvés-elméleteket, maguk hoznak létre egy narratívát, amelyik pszichológiai értelemben őket szolgálja – ez a tagadás védelmi mechanizmusa, amely óvja a pszichéjüket a rettenetes igazságtól.

Az arrogáns kutatók és a fantaszta összeesküvéselmélet-hívők egyaránt metaforikusan vak emberek, akik ugyanabba az elefántba kapaszkodnak.

Félrevezetés és átirányítás

Létezik egy gnosztikus allegória, amelyik szereti az éjszakai égboltot a valóságot takaró fekete fátyolhoz hasonlítani. A csillagok a fátyol szövetének apró rései, amelyeken átszivárog az igazság fénye. Korlátolt elménkkel és tökéletlen érzékelésünkkel mi csak saját kis résünkön keresztül tudjuk látni a valóságot. Egy nagyon ügyes, „mozgóablak-technika" nevű, kísérleti pszichológiai módszer nagyon jól illusztrálja a lényeget: amikor például az emberek szöveget olvasnak egy képernyőn, egy készülék követi a szemük mozgását, egy számítógép pedig érthetetlenné változtatja azt a szöveget, amire éppen nem fókuszálnak.[20] Az észlelésnek ezen a nagyon keskeny ablakán kívül a résztvevők nem veszik észre a megváltozott szöveget. Az életben, akárcsak ennél a kísérletnél, csak a világnak egy nagyon kis szeletére tudunk koncentrálni. Nem rendelkezünk egy mindent látó szemmel, amelyik képes feldolgozni minden információt.[21] Az agymosók működésének lényege, hogy korlátozott figyelmünket félrevezetik és átirányítják.

Az illuzionisták is így zavarnak össze minket. Ahogy Jason Deverell bűvész elmagyarázta:

> Ha a bűvészetet nézzük, van egy emelvény vagy egy közeli bűvészasztal, ahol megpróbálod bemutatni a trükköt egy kis csoportnak, és azt akarod, hogy mindenki oda koncentrálja a figyelmét. A mágia azonban ezen a területen kívül jön létre, amit a közönség *nem lát*. Az embereket egy bizonyos irányba vezeted, és a varázslat abban rejlik, hogy az irány nem oda vezet, ahogy azt várnák.

Értelmezésünk korántsem olyan fix és objektív, ahogy mi azt elképzeljük – abból, amit mi szilárd valóságnak hiszünk, nagyon sokat az elménk hoz létre. Ahogy a mondás tartja, a térkép nem egyenlő a tájjal.

Vegyük például a szem vakfoltját. Ott, ahol a látóideg találkozik a retinával, nincsenek fényérzékelő sejtek, aminek az eredménye egy rés a látásunkban. Az elménk azonban legjobb tudása szerint kitölti ezt a rést. Hunyd le az egyik szemed, és válaszd ki a lenti betűk közül azt, amelyik szemed nyitva van (válaszd a J-t, ha a jobb szemed van nyitva, és a B-t,

ha a bal). Koncentrálj a betűre, és mozgasd a fejed az irányába. A másik betű egy idő után eltűnik, az agyad pedig kitölti a helyét a könyvoldal színével és textúrájával.

J B

Agyunk folyamatosan az ilyen apró töredékek alapján hozza létre a valóságot. A valóságról alkotott elképzelésünk nem fix, és egyáltalán nem objektív, ezt számos pszichológiai kísérlet demonstrálta. A Washingtoni Egyetem pszichológusai, Elizabeth Loftus és John Palmer megnézettek emberekkel egy autóbalesetről készült filmet, és egy héttel később kitöltettek velük egy tesztlapot.[22] Azt kérdezték a résztvevőktől, láttak-e törött üveget (ami nem volt); egyeseknek úgy tették fel a kérdést, hogy „ütközést" írtak, másoknál viszont a „becsapódás" kifejezést használták. Az „ütközésre" az alanyok 7 százaléka írta, hogy látott törött üvegcserepeket, míg a „becsapódásnál" ez a szám 16 százalék volt. Az agy valós időben rekonstruálta az emlékeket, a kapott információk alapján. Ma a pszichológusok ezt „hamisinformáció-hatásnak" nevezik.

A lényeg, hogy azzá változol, amire hangolnak; vagy ahogy a filozófus Epiktétosz mondta: „Azzá válsz, aminek figyelmet szentelsz."[23]

Vagyis képes vagy pozitív irányban átmosni saját agyad. Kiválaszthatod a saját illúziód. A jóra, az igazra és a csodálatosra koncentrálva megváltoztathatod magának a valóságnak az érzékelését. Sokan számolatlanul fogyasztjuk a Twitter-tartalmakat, a depresszív híreket és a materialista hirdetéseket, és ezek valószínűleg kiszínezik azt, ahogy a világot érzékeljük. Valójában a kutatások összekapcsolják a közösségi média fogyasztását,[24] a hírolvasást[25] és a reklámoknak való kitettséget[26] a negatív mentális egészségi következményekkel.

Azoknál az embereknél, akikkel a könyv kapcsán beszélgettünk, visszatérő téma volt az az igény, hogy eltávolodjanak a hírektől. Sokan már egyáltalán nem néztek hírműsorokat. A tényellenőrző Will Moy azon

elmélkedett, hogy „a megoldás részben talán a kevesebb hírfogyasztás. Nem hiszem, hogy a minden másodpercben ránk ömlő hírek a hasznunkra válnak. Állandóan sebzettnek érezzük magunkat a traumatikus dolgoknak való folyamatos kitettség miatt." Sok ember hiszi, hogy a világ gyakorlatilag véget ér a klímaváltozás miatt,[27] holott a természeti katasztrófákban meghalt emberek száma az 1920-as években számolt félmillióról mára 18 ezer alá csökkent, és a vészjósló hírekben ritkán szerepel, hogy például 2022-ben a Nagy-korallzátony a létrejötte óta a legnagyobb regeneráción ment keresztül, és hogy a jegesmedvék száma is rekordot ért el.[28]

Jodie Jackson a News Literacy Labs alapítója, és a *You Are What You Read: Why Changing Your Media Diet Can Change the World* című könyv szerzője. Művében idézi a Reuter's Digital News Reportjának 2019-es statisztikáját, mely szerint az emberek 46 százaléka aktívan, napi szinten kerüli a híreket, mert túlságosan lehangolónak találja őket. A világban minden adott pillanatban megtörténő legrosszabb dolgok tudósítása folyamatos lefedettséget biztosít számunkra a konfliktusokról, az erőszakról és a korrupcióról. A hírszerkesztő szobákban a negatív tartalom előnyben részesítésére mondják: „Ami vérzik, azt nézik." Ez a fajta fókuszálás saját, velünk született negatív torzításaink miatt létezik:

> Az újságírókra és a hírfogyasztókra is jellemző a negatív torzítás. Mély érték rejtőzik a problémák hírül adásában, és azok befogadásában is. Mert ha nem szerzünk tudomást egy problémáról, nem leszünk abban a helyzetben, hogy szembesüljünk vele és korrigáljuk. Azonban a negativitás túlzott jelenléte azt jelenti, hogy ami egyszer hasznos volt, az most károssá válik, és a fontosság sürgető érzetét kelti, valós megoldás nélkül. Ezt jobban megérthetjük, ha megnézzük, hogyan változott az élelmiszerhez való viszonyulásunk. A zsíros és édes ételek fogyasztása régen előnyt jelentett a túlélés szempontjából. Evolúciós szempontból ez tel-

jesen logikus az éhezés szűkös időszakai miatt, és mert a savanyú ennivalók nagyobb eséllyel voltak mérgezőek. Most, hogy bőven áll rendelkezésünkre zsíros és édes ennivaló, ez az adaptív funkció hátrányossá vált. Ugyanez a helyzet a negatív torzítással is. Elménk egészsége szempontjából nem jó az állandó negativitás és szenzációkeresés állapotában lenni. A folyamatos negatív hírek egy idő után szorongást, depressziót és a tehetetlenség érzését válthatják ki. Egyszerűen érzéketlenné válunk. Ha a hír valami másfajta termék lenne, akkor már rég visszahívták volna, vagy legalábbis újracímkézik.

Jodie amellett érvel, hogy a probléma megoldását inkább bele kellene építenünk a médiafogyasztási szokásainkba, hogy ugyanúgy törekedjünk a haladás megértésére, mint a kudarcéra. Ez növelné az optimizmust és a reményt. „Ahelyett hogy csak az információs teredet változtatod meg, megváltoztathatod az egész környezetet. Ez sokkal erősebb eszköz."

Tehát, mi történik, ha valami mást fogyasztunk? Mi van, ha saját agyunkat is át tudjuk mosni? Ha verseket olvasnánk hírek helyett, nem egy sokkal költőibb világban élnénk?

A tudományos kutatások valóban kimutatták, hogy a versek olvasása fokozza a jóllétet.[29] Mások a pozitív önmegerősítést támogatják: ha sokat ismételgeted magadnak, milyen irányban haladsz, az egy idő után önbeteljesítő próféciává válik.[30] Valóban működő módszer a „tettesd, amíg meg nem valósul".

Alan Gray, a Tailify influenszer-marketingügynökségnél dolgozó, online influenszerekre specializálódott pszichológus fontos gondolatot fogalmazott meg:

> Nehéz elérni, hogy az influenszerek ne befolyásoljanak. Ám a befolyásolás önmagában még nem feltétlenül rossz dolog. Megválaszthatod, kit követsz, és kinek lehet befolyása az életedre. Megválaszthatod például, hogy csak olyan embereket követsz, akiknek az értékrendje és a szenvedélye igazodik a tiédhez. Kényed-kedved szerint jelölhetsz be és követhetsz másokat, azonban ez olyasvalami, amit nem szabad félvállról venni. Könyvet sem véletlenszerűen választunk. Ahogy olvashatsz verseket, hogy segíts megtalálni ideális önmagad, úgy ez igaz lehet az emberekre is, akiket követsz.

Bármilyen képünk is van a valóságról, meg tudjuk változtatni. Emlékezz vissza, Platón allegóriája a barlangról azt sugallja, hogy a legtöbb ember a tűz fényének villódzását nézi a barlang falán, és a táncoló árnyakat valóságnak hiszi. Az elménk túl kicsi ahhoz, hogy kilépjünk a barlangból, bele az igazság végtelenségébe. Mindössze annyit tudunk tenni, hogy egyik barlangból a másikba megyünk át.

Ha nem tetszik a barlangod – ha sötét, mocskos és lehangoló –, akkor miért nem hagyod ott? Ha már mindenképpen valamiféle illúzióban kell élned, miért nem választasz egyet magadnak?

A szabályok:

- Ismerd fel, hogy a világképed tökéletlen, és hogy azok, akikkel nem értesz egyet, ugyanolyan szilárdan hisznek a sajátjukban, mint te a tiédben.
- Kontrolláld a valóságérzékelésedet olyan tartalmak fogyasztásával, amelyek fejlesztik az egészséged, a boldogságod és a produktivitásod.
- Próbáld megállapítani, honnan származik a valóságérzékelésed, és döntsd el, hogy azok a források segítenek neked hosszú távon, vagy inkább ártanak.

18

Szembeszállás az árnyékommal az erdőben

(Patrick)

„Egy csalódás vagy. Sosem kedveltelek."

Ezeket a kegyetlen mondatokat zúdította rám apám, aki büszkén, előredüllesztett mellkassal feszített előttem vérvörös köpenyében. Az üresség mélyéből vett szitkokat üvöltöttem, küzdöttem a testemet fogva tartó ragasztószalag ellen, miközben vagy fél tucat férfi próbált lefogni.

A hátam mögött apám egy másik verziója biztosított róla, hogy büszke rám.

Egészen pontosan nem is az apám volt: csak egy férfi, aki *eljátszotta apám egyik kivetülését.* Egy férfiassági elvonuláson voltam az erdő mélyén, és konfrontálódtam azzal, amit Jung az árnyékomnak nevezett volna. Ebben a kalandban időnként hordágyat cipeltem az éjféli erdőben, elvesztem valamilyen vad, interpretatív táncban, vagy éppen meztelen férfiak körének közepén szorongattam egy fából faragott falloszt, és így vallottam szexuális bizonytalanságaimról. Néhány nappal korábban feleségem ezt írta a konyhai programtervező táblára: „Patrick a szektánál". Az egészet egy kicsit másként reklámozták, egyfajta hősi utazásként.

Amit azonban soha nem mondanak el, amikor hősi utazásra vállalkozol, hogy a hős időnként 90 percre beragad az M5-ösön kialakuló dugóban – ahogy velem is történt, miközben az elvonulás helyszíne felé tartottam. Akárcsak Odüsszeusz, akit tévútra csaltak a szirének, engem is elterelt nemes küldetésemtől egy enyhén összetört BMW. Rá kellett jönnöm, hogy a dugóban való elakadás nagyszerű metaforája az életemnek.

Az út összesen öt órát vett igénybe. Kanyargós utakon jutottam el az erdő belsejébe, mintha *A ragyogás* Szépkilátás Hotelébe tartottam volna. Amikor megálltam, hogy megnézzem, hol vagyok, egy bagoly rikoltott rám a sötétből. Nagyon messze kerültem az otthonomtól.

Az elvonulás szervezői nagyon szerettek volna rávenni mindenkit az autómegosztásra. Ha hallgatok rájuk, még inkább csapdában éreztem volna magam. (A felszínes csevegéstől való félelmem mentett meg.)

Begurultam a kapu elé, szégyelltem magam a késés miatt. Egy férfi lépett ki az árnyékból. Nem örült, és ezt a tudomásomra is hozta.

– Mit mondott, mikorra is ér ide? És mennyi most az idő? Több mint egy órát késett. Szép dolog, mondhatom!

Eljutottam egy újabb humortalan, feketébe öltözött alakig. Ez valamiféle beavatási rituálé lehetett. Néhány méterenként fel kellett kapnom a csomagjaimat, majd találkozni valakivel, és újra letenni őket. Megszégyenítő folyamat volt, amely minden autonómiámtól megfosztott. Ekkor még nem tudhattam, mi jön ezután.

Végül bevezettek egy kivilágítatlan szobába, ahol végképp megfosztottak az egómtól. Már nem Patrick Fagan voltam, hanem a szám, amit hozzám rendeltek: 37. Átadtam az okostelefonom, az autóm kulcsát, a tisztálkodóeszközeimet, a rágcsálnivalómat – a legalapvetőbb holmik kivételével mindent. Megkértek, hogy szabaduljak meg mindattól, amit szentnek tartok. A teljes identitásomat beletömködték néhány papír- és műanyag zacskóba.

Az órámat sem tarthattam meg. A hétvége hátralévő részében nem érzékeltem az időt. Az események alaktalan fekete lyukakként követték

egymást, *Alkonyzóna* zajlott napkeltétől napnyugtáig. Amikor a személyzet valamelyik tagját megkérdeztem, mennyi ideig fog tartani egy-egy foglalkozás, a válasz mindig ugyanaz volt: „Az idő rejtély."

Betereltek egy apró, sötét szobába – körülbelül feleakkora lehetett, mint egy fürdőszoba –, és utasítottak, hogy üljek le a földre. Nehéz volt lélegezni, és leülni, tekintve hogy már ült ott másik 35 férfi. Lábujjhegyen tipegtem az utolsó üres helyhez. Kényelmetlen volt, de néhány perc múlva már ki is hívtak minket a fő helyiségbe. „Ó – gondoltam –, ez nem is volt olyan elviselhetetlen."

A többiek hozzám hasonlóan a kicsi, sötét szobában ültek a megérkezésük óta. Az egyetlen *apró* különbség az volt, hogy nekik ott is kellett maradniuk az utolsó ember (azaz én) megérkezéséig. Ezt egyfajta önkritikai foglalkozás során tudtam meg. Mindannyian leültünk a földre, szemben a feketébe öltözött férfiakkal. Egyikük nagy botot tartott a kezében, és egyáltalán nem tűnt kedvesnek.

– Ki ért ide utolsóként? Állj fel, 37-es! Mit gondolsz, a késésed milyen következményekkel járt ezekre az emberekre nézve?

– Az a szörnyű érzésem van, hogy abban a szobában ültek, és engem vártak.

– És mit gondolsz, milyen érzés volt ez nekik?

– Elég szörnyű?

– Ki érkezett elsőként? Állj fel, 28-as! Mondd el 37-esnek, milyen érzés volt.

– Hát, én két órát töltöttem ott. Kibaszottul szar volt. Rossz a térdem, azt hittem, beledöglök. Tényleg pocsék volt – jött a válasz 28-astól.

– Mit mondasz erre, 37-es?

– Sajnálom. Dugóba kerültem.

– A sajnálattal itt semmire sem mész. Hogyan fogod kárpótolni 28-ast?

– Hm... fogalmam sincs. Esetleg segíthetek valamelyik hétvégi foglalkozáson.

– Elfogadod ezt, 28-as?

– Nem. Nem elég.

– Mit tudsz még felajánlani, 37-es?

– Hm... nincs semmim, ami érne valamit. Nem is tudom... hm... adhatok néhány pszichológiai tanácsot.

– Mit gondolsz, mit érezhetett 28-as, amikor nem érkeztél meg időben?

– Hogy nem fontos?

– Mondd 28-asnak.

– Te... de én valójában nem így gondolom.

– Mondd 28-asnak!

– Nem vagy fontos.

– Nem. Azt mondd 28-asnak, milyen hatással volt ez rá.

– Ó. Miattam úgy érezted magad, hogy nem vagy fontos.

– És miért érezteted ezt más emberekkel?

– Mert én magam is ezt érzem?

– Miért?

– Hát... mert soha nem éreztem, hogy igazán szeretnének vagy akarnának?

– Ülj le, 37-es!

Nem igazán tudom, mi történt. Nem az én hibám volt, hogy elakadtam a dugóban, a helyzetet az apró, sötét szobában pedig az elvonulás szervezői idézték elő, nem én. Emellett a jelenlévők mind önkéntesen jöttek ide. Ez nem a Guantánamói-öböl volt. Bármikor bárki mondhatta: „Nem, ez nem nekem való, kösz szépen."

Az elnyomás ritkán történik a beleegyezésed nélkül.

A megpróbáltatások az ego maradékát is elsöpörték. Teljes mértékben alávetettem magam a folyamatnak. Mintha az egész hétvégét azért találták volna ki, hogy lebontsa a kritikus ellenállást. Enni csupán magvakat és durván összevágott gyümölcsöt kaptunk, azt a fajta ételt, amit leginkább egy vödörben látsz az állatkertben. Mind a 36 férfi ugyanabban

a szobában aludt, a padlón. Már egyetlen ember horkolása elég volt hozzá, hogy tönkretegye az egész éjszakai alvást. Egy alkalommal víz csöpögött rám a fenti ablakból. Máskor három órakor megszólalt a tűzjelző sziréna. A foglalkozásokon kívül a résztvevők nem egymással beszélgettek, hanem „betartották a szükséges csendet". Így végül mindenki éhes volt, szorongott, magányosnak és fáradtnak érezte magát – a tökéletes recept a mentális pajzsok lerombolásához.

Az elején az apró, sötét szobában való kuporgás a többi résztvevőt valószínűleg még jobban megpuhította. Előnyt élveztem velük szemben – nem beszélve arról, hogy kevésbé voltam éhes, mivel bár *valóban* beragadtam a dugóban, útközben megálltam egy nagy Burger Kingnél is. Ahogy elkezdődött az esti rituálé, még éreztem az uborka mocorgását bűntudatos bendőmben.

Az aznap éjszakai események azt a célt szolgálták, hogy még jobban megtörjék az ellenállásunkat. Ki kellett töltenünk egy kvízt, ami valóban rászolgált a „személyiségteszt" elnevezésre. Olyan állításokra kellett igen-nemmel válaszolni, mint „anyám fizikailag elcsábított", „a farkam túl kicsi", vagy „megöltem egy embert". Rengeteg kérdés vonatkozott anyámra is – de velem ráfaragtak, mivel anyám még gyerekkoromban meghalt. *Ezt* pszichoanalizáljátok! Párba állítottak egy idegennel, és el kellett mondani neki – egyebek közt –, hogy mit gondolok a megjeleséről.

Egy álomtalan éjszaka után, napkelte előtt ébresztettek minket, és meztelenül kivonultunk a szabadba egy hideg vizes zuhanyra. November volt. Az egómat immár teljesen lecsupaszították. A pszichológiai állapotom tökéletesen alkalmassá vált arra, hogy alámerüljek a tudatalattimba, és találkozzak az árnyékommal.

A tapasztalatok, amelyeket megéltem a „hősi utazás" alatt, túlságosan intimek ahhoz, hogy megosszam őket. Legyen elég annyi, hogy egy ponton eljátszottam egy másik résztvevő anyját, lila köpenyben, az illető heréit szimbolizáló két szilvával a kezemben, miközben ő üvöltözött

velem. Neki kellett kiválasztania, ki legyen az anyja, és habozás nélkül fordult felém. Nem egészen erre az érzésre vágytam egy férfiassági elvonuláson.

Miközben az üvöltöző és síró férfiakat néztem, arra gondoltam, kizárt, hogy én is így összeomoljak. Tévedtem.

Rengeteg trauma ért abban a szobában. Rengeteg fájdalom. Sokat megtanultam az apaságról. Reméltem, hogy azt a fajta szomorúságot, amivel ott szembesültem, a fiamnak soha nem kell átélnie. Megesküdtem, hogy mindig hagyom hallatni a hangját, és mindig tudatom vele, milyen sokat ér nekem.

Miután egy hosszú napon át küzdöttünk a tudatalattinkkal, megint le kellett vetkőznünk meztelenre. Vagyis a cipő és a szemkötő maradhatott – tehát nem voltunk teljesen meztelenek, így akár a nadrág is maradhatott volna. Egymás kezét megfogva sorba álltunk. Kivezettek minket a novemberi levegőre. A bőrömet egyszerre csiklandozta az eső és a tábortűzből felszálló hamu. Különös hangok vettek körül, belefeledkeztem a dobok dübörgésébe. Valami megmoccant a szívem mélyén – egy régi emlék, egy ősi szellem, amelyet kómában tartott egy életnyi hivatali munka és a Netflix.

Visszamentünk a fő helyiségbe, ahol teljesen sötét volt, csak középen világított néhány gyertya. Árnyékok táncoltak testvéreim vigyorgó arcán és meztelen testén. A dobok újra megszólaltak. Táncoltunk, kiabáltunk, kántáltunk és tomboltunk éjszakába nyúlóan.

– Hurrá-rá! Hurrá-rá! Hurrá, hurrá, hurrá-rá! Ráááááááá!

Beavatott lettem.

Aznap éjjel éreztem a férfiasság nyers, zabolátlan erejét. A spártaiak, a mongolok, William Wallace erejét. Megértettem, hogy a modern kultúra miért tartja toxikusnak a maszkulinitást, miért ábrázolja az apákat Homer Simpsonként, miért ösztönzi a pornófogyasztást, a feldolgozott és ösztrogénben gazdag ételeket. A testvériségbe szerveződött, céllal rendelkező férfiak olyanok, mint a természet ereje, ha szabadjára engedik

maszkulinitásukat. Ez ellen semmiféle kontrolláló rendszernek nincs esélye.

A másnap reggel a megújulás érzését hozta el. Bevonszoltuk magunkat egy izzasztósátorba, ahol a gőzben, a sötétségben és a tömjénfüstben megpillantottam Isten szemét. Meztelenül, a hasamon kúsztam ki a sátorlapok közül a hideg fényre. Újjászülettem.

A bőséges búcsúlakomán (semmi gyümölcs vagy magvak) felszabadultságot éreztem, eksztázist, és igen… egyfajta testvéri összetartozást.

Lehetetlen szavakba önteni azt a hétvégét. Egy ilyen beavatási szertartást át kell élni. Ezért jár együtt egy talizmánnal vagy szimbólummal, amelynek a jelentése értelmezhetetlen a beavatatlanok számára. Én az enyémet az ágy melletti fiókos szekrényben tartom.

Mióta hazaértem, felfrissültnek és megtisztultnak érzem magam. Hallom a madarak énekét; a fény ragyogóbbnak tűnik, a levegő tisztábbnak. Feleségemmel megújult a kapcsolatom – „Mennyibe is került? Minden fillért megért! Minden fillért!" Apaként is átalakultam.

Az erdőben töltött hétvégém során kétségtelenül felhasználták az ebben a könyvben ismertetett technikákat. Éhes voltam és fáradt, megfosztottak az egómtól, és intenzív szimbolizmus vett körül. Ám ezeket az elemeket a történelem folyamán minden beavatási szertartás tartalmazta, és jelen pillanatban csak hálás vagyok az élményért. Hát nem jó dolog időnként egy kicsit átmosni az agyunkat?

19
Ne kísértsd magad

Amikor manipulálnak, a probléma felét maga az üzenet jelenti, a másik felét viszont te magad. A manipulátorok, a nőcsábászoktól a propagandistákig, mindent megtesznek azért, hogy kiaknázzák az ember gyenge pontjait, fóbiáit és bizonytalanságait. Ahhoz, hogy védekezni tudj az agymosás ellen, meg kell ismerned saját pszichológiai gyengeségeidet, és fel kell hagynod önmagad kísértésével.

A félelem állapota

„Amikor hazaértem, még az előtérben levetkőztem, mert nem akartam beszennyezni a házat a ruháimmal. Mindent beletettem egy műanyag zsákba, még a cipőmet is kidobtam. Olyan hosszú ideig ültem a legforróbb fürdőben, amíg csak bírtam, alaposan ledörzsöltem testem minden négyzetcentiméterét. Amikor kiszálltam, úgy néztem ki, mint egy homár."

Azt gondolhatnád, Darren talán veszélyes sugárdózisnak lett kitéve. Vagy esetleg beleesett egy szennyvízcsatornába.

Nem, ezt a drámai reakciót a helyi kórházban tett rutinlátogatása váltotta ki, ahol a rákbetegségét kezelték. A történet kulcsfontosságú eleme, hogy hét hete első alkalommal hagyta el a házát a Covid–19-járvány lezárásai alatt.[1]

Amikor végre összeszedte a bátorságát egy vizsgálatra, inkább autóval tette meg a rövid utat a kórházig, mint hogy gyalogoljon, mert nem akarta beszívni a járókelők kilélegzett levegőjét. Megérkezésekor tovább növelte veszélyérzetét a maszk és a kesztyű kötelező rituáléja, az egymástól távol elhelyezett székek látványa, és a padlóra felfestett távolságtartó jelek. Észrevette, hogy szokatlanul dühös azokra az emberekre, akik túl közel jöttek hozzá.

Fontos megjegyezni, hogy a fertőzéstől, járványtól és haláltól való félelem teljesen természetes dolog. Darren félelmei megalapozottak voltak, főként mert a rákbetegsége sokkal sebezhetőbbé tette őt a Covid–19-re. Azonban annak érdekében, hogy a lakosságot a világjárvány kezelését célzó, nem gyógyszeres intézkedések – például az otthon maradás, a lezárások, a közösségi távolságtartás és az arc eltakarása – betartására ösztönözzék, egyes kormányok és közegészségügyi szervek szándékosan felerősítették a félelmet. És még ha ezt a legjobb szándékkal is tették, a halálra rémült emberek ki sem mertek lépni az otthonukból. Darren természetes félelmei a sokszorosára erősödtek.

Ettől az egyetlen, rövid és félelmetes kórházi látogatástól eltekintve 11 héten át nem hagyta el a házat. A félelem a levelekkel kezdődött, a „rengeteg szöveggel", amit az NHS-től és a kormánytól kapott (egészségi állapotát figyelembe véve nem ok nélkül). Egyértelműen a kormány felelőssége és feladata, hogy kommunikáljon a polgárokkal, és tájékoztassa őket a valós veszélyekről. Darren ezt mégis soknak érezte. A kormány által közvetített elméletek tovább fokozták Darren már létező félelmét. A média – amire ő és a felesége is kénytelenek voltak hagyatkozni, mivel a lezárások alatt nem nagyon volt más választási lehetőségük – még jobban felerősítette ezeket az üzeneteket:

> Nem tudtunk mást tenni, néztük a tévét és hallgattuk a tájékoztatókat arról, hogy fertőtlenítsük a megvásárolt termékeket, és alakítsunk ki biztonságos zónát a konyhában. Az esti híradások a halálozások számáról, a grafikonok a hatalmas csúcsértékekkel pörölycsapásokként sújtottak le ránk. A végzet és a lehangoltság folyamatos golyózáporában álltunk. A vírustól való félelmem az egekbe szökött.

A hazaérkezése utáni fürdő nyilvánvalóan azt a célt szolgálta, hogy lemossa a testéről a potenciális Covid-fertőzést, de ugyanakkor egyfajta rituális szertartás, pszichológiai megtisztulás is volt. Ahogy Odüsszeusz megmártózott Ithakában, hogy ezzel is jelezze legendás odisszeájának végét, Darren is szimbolikusan lemosta magáról epikus utazásának félelmét és megpróbáltatását.

Önkísértés

Dr. Colin Alexander, a politikai kommunikáció adjunktusa megfigyelte, hogy a média és a politikusok nagyon gondos nyelvezetet használtak a Covid–19 kommunikációjánál annak érdekében, hogy fokozzák az érzelmi reakciókat.

> A félelemkeltő propaganda egyik legfontosabb aspektusát nem a tartalom részletei vagy a negatív terminológiába való belemerülés jelenti. Hanem az, hogy a propagandista tisztában van vele: a megfélemlített személy kevésbé tud racionálisan gondolkodni, és nagyobb eséllyel fogadja el az atrocitások különféle formáit. A propaganda nyelvezete csak egy része a történetnek, a többi az „önkísértés".

Alexander kiemeli, hogy bár az önkísértés a korábbi járványok kontextusában sosem merült fel, a fogalmat többféleképpen is használták. A pszichológiában Hermann Rorschach azt a folyamatot tanulmányozta,

ahogy látszólag nehezen meghatározható objektumokból internalizáljuk a jelentést. Például amikor egy gyermek a sötétben meglát egy tárgyat a hálószoba padlóján, és szörnyetegnek képzeli. Seneca, a római filozófus azt mondta, „a dolgok, amiktől menekülsz, benned vannak", és „sokkal többet szenvedünk a képzeletünkben, mint a valóságban".[2] És valóban, egy „Félelem az elme színpadán" című pszichológiai tanulmányból kiderült, hogy a felmérések és a bőr elektromos vezetőképességének vizsgálata alapján az elképzelt félelmek ugyanolyan ijesztőek, mint a valóságosak.[3]

Glenn Greenwald a The Intercept hírügynökségnél közzétette a Kormányzati Kommunikációs Központ „A megtévesztés művészete: felkészítés az online titkos műveletek új generációjára" című iratában vázolt befolyásolási technikákat.[4] A dokumentumot azóta teljes egészében megosztotta az Amerikai Polgári Szabadságjogok Uniója (ACLU) is.[5] Az egyik ismertetett technika „történettöredékeket" használ, hogy az embereket a kívánt végkövetkeztetéshez vezesse. Az emberekbe bele van kódolva az a hajlam, hogy értelmet gyártsanak, ami azt jelenti, hogy történeteket hoznak létre, amennyiben ott hagyod nekik a hozzávalókat. A brit haditengerészet egyszer egyenruhába öltöztetett egy halottat, a testéhez rögzített egy félrevezető dokumentumokkal teli táskát, és beledobta a tengerbe abban a reményben, hogy a németek rátalálnak, kitöltik a hiányzó részeket, és bedőlnek az átverésnek.[6] A manipulátorok arra a tényre alapoznak, hogy létrehozod a fikciót, és kísérteni fogod saját magad: ők biztosítják az árnyékokat a falon, és abban bíznak, hogy te majd az ágy alatt rejtőző szörnyetegekké változtatod őket.

Alexander szerint az önkísértés „azt tükrözi vissza, ami képes megragadni az egyén figyelmét. A folyamatot legalább részben a félelemkeltő propagandisták és azok stratégái ösztönzik, akik saját ügyüket megpróbálják hozzákapcsolni a tudatban már meglévő aggodalmakhoz."[7] Mi ragadja meg a figyelmed? Talán a mindannyiunkban létező félelmek és bizonytalanságok, mint a haláltól való rettegés, vagy a megmutatkozással, a magányossággal, a szekrényben rejtőző szörnyekkel kapcsolatos

aggályok. Az önkísértés kialakulhat traumatikus vagy mélyen beágyazódott élményekből is. Egy pszichológiai alaprajz vagyunk, amely a közös emberi pszichológiából, genetikánkból, családunkból és neveltetésünkből, kultúránkból és egyéni tapasztalatainkból jött létre. Pszichológiai vakfoltjainkat – az érzelmi aknákat – kihasználják, hogy eltereljék a figyelmünket és irányítsák a viselkedésünket. A válasz önmagunk megértésében rejlik.

Nem könnyű felismerni saját gyenge pontjainkat. Amikor Darren visszagondolt a járványra, meglepte, hogy a félelem ennyire a hatalmába tudta keríteni. Mindig is ellenállóbbnak gondolta magát. 32 éven át szolgált rendőrként, és nem sok minden tudta kibillenteni az egyensúlyából. Azonban az egészségét érő sebezhetőségek – köztük a rák – miatt fogékony állapotban volt, amikor megérkeztek az üzenetek. A különleges ellátást igénylő emberek közé tartozott, de félelmei bőven túlszárnyalták a fenyegetés mértékét, rögeszmévé és hosszan tartóvá váltak. Klinikai betegségei „érzelmi aknákká" váltak, és különösen érzékennyé tették őt a félelmet keltő üzenetekre.

Az érzelem szerepe jól ismert a hirdetők, a propagandisták és az igazság önjelölt védelmezői számára. A Full Fact tényellenőrző cég „Ki hiszi el és terjeszti a legnagyobb eséllyel az információt?" című tájékoztató anyagában ezért jut arra a következtetésre, hogy felfokozott érzelmi állapotban mindannyian hajlamosak vagyunk információt megosztani.[8]

A legaktívabb kampányok gyakran használják ki azt, amit az állatok viselkedését kutató szakemberek „felhalmozódásnak" neveznek – amikor a félelem rétegei egymásra rakódnak.[9] Például egy 2022 áprilisában gyorsan terjedő történet szerint a Covid–19-et a vízkészletbe került kígyóméreg idézte elő.[10] A sztori háromféle érzelmet lovagolt meg: a betegségektől és a kígyóktól való félelmet, valamint az ősi rettegést a kutat megmérgező árulótól.

Egy közösségimédia-hoax a járvány idején jól demonstrálta, hogy a félelem helyett a remény is képes előidézni az információk megosztá-

sát. 2020 októberében egy yorki gimnazista létrehozott egy @UKWoolworths nevű Twitter-fiókot. A bemutatkozásban ezt írta: „Nagy-Britannia legkedveltebb [...] és legjobban hiányolt [...] üzlete újra a Twittereden!" Azt állította, hogy a főutcán lévő bolt 2021-ben újra kinyit. A fiókot senki sem ellenőrizte, a weboldal nem működött, a tweetek pedig helyesírási hibákat tartalmaztak. A Twitter derék népe mégis bedőlt neki (köztük ennek a könyvnek az egyik szerzője is), és több médiaszolgáltató is valós hírként számolt be róla. Miért?

A hamis fiók „2020 megmentését" hirdette. Ez volt az az időszak, amikor az emberek még megszorítások közt éltek, a fizikai vásárlást korlátozták, a bevásárlóutcák boltjai zárva voltak. Az ígérettel a reményt manipulálták, az érzelmi aknák pedig a depresszió és a bizonytalanság voltak, amelyeket a járványra adott reakciók és a gazdasági visszaesés tápláltak. A diák okosan, a „nosztalgikus vonzalom" miatt választotta a Woolwortht. Az abból fakadó csalódás, hogy a szupermarket nem tér vissza az utcába, újra életre keltette Nietzsche szavait: „A valóságba vetett remény minden gonosz közül a legrosszabb, mert megnyújtja az ember szenvedéseit."[11]

A legnagyobb erényeket kifejező szavak a reményre hatnak, és gyakran használják őket a politikai hirdetésekben és a propagandában. Amikor valaki arról beszél, hogy mit kell tennünk „a demokrácia megőrzése" érdekében, elkerülhetetlenül kivetíted a demokráciába vetett saját reményeidet az ő szavaira. Donald Trump „Tegyük újra naggyá Amerikát!" szlogenje nagyon jó példa erre. Barack Obama „Remény" kampánya hihetetlenül egyszerű ábrázolásmódot alkalmazott, csak az ő arcát és alatta a „remény" szót használták, így közvetítették az üzenetet, hogy csak ő hozhat reményt a nemzetnek.

Nem vitás, hogy mindig is így volt: az erre kapható hirdetők és vezetők a mi érzelmeinket fosztogatták. Az 1950-es években Mr. Miller PR-szakértő figyelmeztetett: „Milyen mértékű intenzitás a helyénvaló, amikor fel akarjuk kelteni a vágyat, a gyűlöletet, az irigységet, a kapzsiságot, a reményt, vagy az emberi érzelmek széles skálájának bármelyik elemét, amit meg akarunk célozni. [...] Az egyik legalapvetőbb megfontolás, amit itt figyelembe kell vennünk, az emberi személyiség manipulálásának joga."[12] A továbbiakban kifejti, hogy az efféle manipuláció szerves része a tiszteletlenség az egyén személyiségével szemben.

A propaganda és a meggyőzés akkor működik, amikor már létező szenvedélyekhez és gondolatokhoz társítják. Nem kell, hogy egy vírustól rettegj. Ahogy Alexander mondta:

> Ha már egyszer arra ösztönöztek, hogy félj, az érzés hozzákapcsolódik a már meglévő félelmeidhez. Én két fiú apja vagyok, ezért az ő jövőjük miatt aggódom. Ha pénzed van, a pénzügyi jövőd miatt fogsz aggódni. Ez a te ösztönző pillanatod. Ösztönöznek az önkísértésre. Vagyis fogékony vagy rá. A propaganda elvégzi a munka felét, az alanyra marad a másik fele.

És lássuk be, mindenkinek megvannak a maga problémái. A kisebb jellemhibáktól az elménket marcangoló kifejlett belső démonokig mindannyian küzdünk valamilyen pszichológiai hátránnyal, amitől fogékonyabbak vagyunk bizonyosfajta üzenetekre. Ahogy Emily Dickinson írta:

Kísérthetnek – ha nem vagy is Szoba
Sem ó Ház, elhagyott –
Folyosóival az agy lefőzhet
Bármely Helyet –*

* Israel Efraim fordítása.

Érzelmi aknáid

Ha a propaganda ruha lenne, akkor szüksége volna egy kampóra az elméd belsejében. Ismered saját kampóidat? És mi tesz egyes embereket fogékonyabbá másoknál? Függhet az üzenettől és a médiától, saját perspektívádtól és pillanatnyi élettapasztalatodtól, valamint a téged körülvevő környezettől és közösségtől. Dominic Cummings, Boris Johnson egykori brit miniszterelnök főtanácsadója 2022. május 12-én a következőt tweetelte: „Mindig az EU-hívő társadalomtudós twitterezőket a legkönnyebb megtéveszteni a propagandával, mert elhiszik, amit az újságokban olvasnak; örökös csoportgondolkodás és hisztéria jellemzi őket." Ez betekintést ad a „nem hivatalos" álláspontba arról, ki befolyásolható és miért.

A félelemalapú befolyásolás egy másik példája: az amerikai fegyverreklámok előszeretettel hozzák fel hasonlatként az otthon megóvását és a betörésvédelmet. A bűnözéstől rettegő nők félnek, hogy szükség esetén nem lesznek elég felkészültek, ezért jelen pillanatban ők alkotják a vásárlóközönség leggyorsabb ütemben gyarapodó szegmensét.[13]

A lényeg, hogy a manipuláció akkor működik a legjobban, amikor villámhárítóként üzemel saját személyes fóbiáidhoz. A *The 48 Laws of Power – A hatalom 48 törvénye* című könyv jó tanáccsal is ellátta a reménybeli manipulátorokat: „...mindig legyünk tekintettel azokra a szenvedélyekre és megszállottságokra, amelyeket nem lehet uralni!"[14]

A természetben például az egérfogóban van egy darab ízletes sajt, a púpos horgászhal rendelkezik csalogató fénnyel, a húsevő Vénusz légycsapója pedig édes, vörös szirmaival csalogatja magához a rovarokat. Mindegyik a célpont érzelmeit és vágyait használja ki – belső „szellemeiket" és „démonaikat". A csalásokról készült tanulmányokban ezt „szükség és mohóság" elvként ismerik.[15] A vágyaid sebezhetővé tesznek, és a szélhámosok könnyen tudnak manipulálni, amint rájönnek, mire van szükséged. Ahogy a történelem számos apokrif meséjében is szerepel – például a majom mancsáról szólóban –, nagyon óvatosnak kell lenned

azzal kapcsolatban, hogy mit kívánsz. A romantikus szélhámosok az emberek vágyát és magányosságát használják ki. A hamis modellügynökségek képviselői a divatáruüzletek előtt környékeznek meg fiatal nőket, és kihasználják a hírnév utáni vágyukat. Csak egyetlen fotózásról van szó, de a végén neked kell fizetned érte...

Egy névtelenséget kérő, egykori többszintű értékesítő hasonló alapelvről számolt be a piramisjátékoknál:

> A legsebezhetőbb csoportokra vadásznak, például a kisgyerekes, fiatal anyákra, akik küszködve próbálnak kijönni a családi költségvetésből. Azt mondják nekik: „Ugye nem akar elmenni dolgozni, és bébiszitterre bízni a gyerekeit? Akkor nem lenne jó anya. Ha együttműködik velünk, dolgozhat otthonról, és láthatja, amikor megteszik az első lépéseiket." A bűntudatra játszanak. A valóságban végül a telefonon fogod élni az életed. Mi az illető fájdalmas pontja? Mivel tudod ezt a fájdalmat enyhíteni? Ez nagyon is céltudatos stratégia. Azt keresed, amire a célpontnak szüksége van. Mi kell neki? Pénz? Akkor mondd azt, hogy ingyen csatlakozhat. Az ember gyengeségeit használják ki.

A legújabb pszichológiai kutatások hét alapmotivációt azonosítottak, amit ki lehet használni: fizikai sérülés elkerülése, betegség elkerülése, barátok szerzése, pozíció megszerzése, párkapcsolat teremtése, partner megtartása, illetve a családdal való törődés.[16] A manipulátorok által kiaknázott érzelmekben nincs semmi újdonság: mohóság, vágy, büszkeség stb. Ezeket fel tudják használni, hogy a rabszolgájukká tegyenek. Hippói Szent Ágoston egyszer azt mondta, egy embernek „annyi ura van, mint ahány bűne".[17] És valóban, az önkísértés egy másik hatékony eszköze az irigység. A testképzavar kihasználását gyakran alkalmazzák a reklámozásnál, főként manapság a közösségi médiában, ahol rengeteg a kozmetikum-, alakformálóeszköz- és plasztikaiműtét-hirdetés.

A Listerine-t egykor kizárólag fertőtlenítőszerként forgalmazták, de a cég meglátta a lehetőséget a szájvízként és fogkrémként való piacra dobásban is, kihasználva így a rossz szájszag miatti szégyenérzetet. „A halitózis népszerűtlenné tesz" – figyelmeztetett egy korai reklám. Azok a félelmek, amelyeket a cégek kihasználnak, nemcsak rád jellemzőek, hanem teljesen hétköznapiak: szégyen, kudarc, függőség, konfliktus, fenyegetés, elszigeteltség, magányosság, kirekesztettség, társadalmi nyomás, betegség, és a legnagyobb: a halál.

Sokan félnek attól is, hogy egyedül maradnak. Matthew Hussey, a híres randiszakértő kurzusokat tart nőknek, hogy fejlődjön a szerelmi életük. Weboldalának neve howtogettheguy.com – melyik egyedülálló nő ne akarná tudni a titkot? A romantikus programok sora közt megtalálható a „Vonzalomtól az elköteleződésig" is. Hussey a bemutató videóban párhuzamot von a szerelem és egy vár felépítése közé. A várépítés rengeteg munkát igényel, amit te és a szerelmed együtt fogtok végrehajtani. Ennek a munkának egy része Hussey kurzusa is. A vármetafora tökéletes lehetőséget kínál ahhoz, hogy megjelenítse a párt egy tündérmesébe illő várkastély mellvédjén, kart karba öltve, amint a rózsaszín naplementét bámulják. Ez a kép beleégett a kislányokba a világ minden részén, a képeskönyveknek és a filmeknek köszönhetően. Ezáltal a nőt tudat alatt arra ösztönzi, hogy a mesekastély hercegnőjeként képzelje el magát – természetesen csak miután elvégezte a munkát –, ne pedig a narrátor által leírt „randivilág diszfunkcionális, kavargó futóhomokjában" küszködve. Hussey valójában csak ezt a két alternatívát kínálja fel. Az első választás a szenvedés folytatása a futóhomokban, ahol nem fogod észrevenni kapcsolatod vakfoltjait. A másik lehetőség Hussey évtizedes bölcsességének kiaknázása, és a végigsétálás a könnyű úton az elköteleződés felé. És miközben a hang arra invitál, hogy a második lehetőséget válaszd, a várkastély ötödszörre is (az összesen hét alkalomból) feltűnik a videón.

Johnny Cassell, egy másik randiguru és önjelölt életvezető írt egy cikket a toxikus szerelmi ciklusok csapdáiról.[18] Sok blogtartalomhoz hasonlóan ezt is tekinthetjük reklámanyagnak, hogy fizess be az egyik kurzusra, ugyanakkor elgondolkodtató írás is a negatív érzelmi mintázatok ismétlődéséről. Leír egy gyakori, de toxikus szerelmi párosítást: az „elkerülő" és a „tipikus" szerelemfüggőt. Ez a vonzalom nem garantálja az egészséges párkapcsolatot. Sajnos a legtöbben nem észleljük tudat alatti erőinket. Ugyanúgy vonzódhatunk traumatikus kötődésekhez, mint a szerelemhez.

És miért történik ez? Mert sokan nem vagyunk tudatában érzelmi aknáinknak. Hány ember vállalja fel, hogy a szerelemben elkerülő vagy szorongó? Mégis, ez egy klasszikus párosítás, amely boldogtalansághoz és elromlott kapcsolathoz vezet. Ahogy Cassell jellemzi a helyzetet: „a rettenetes dinamika tökéletes puskaporos hordója".

Érzelmi aknáid megismerése nemcsak a kéretlen befolyásolástól óv meg téged, hanem *saját magadtól* is. Ahogy Fjodor Dosztojevszkij írta: „Ha az egész világot le akarod győzni, győzd le magad."[19] A bolygó nagyságú kulcskérdés azonban az: hogyan „győzd le" magad?

A szellemeid elűzése

Néha szükség van rá, hogy egy másik személy azonosítsa a gyengeségeidet. Darrennél akkor kezdett visszatérni a normalitás érzése, amikor visszatalált régi szokásaihoz és szociális életéhez. Onkológusa aggódott a mentális egészsége miatt, és javasolta, hogy újra kezdjen el golfozni – és vigye őt is magával az első alkalommal. Egy kívülálló, aki felismerte önkísértése mélységét, képes volt őt meggyőzni arról, hogy lépjen ki a komfortzónájából. Nem szakadt le az ég, és megkezdődhetett az önvizsgálat folyamata.

Dr. Naomi Murphy klinikai pszichológus éveket töltött olyan foglyok terápiájának kidolgozásával, akiket egykor pszichopataként tartottak számon. Ő azt tanácsolja, őszintén mérd fel, mely érzelmektől félsz a legjobban, vagy melyikeket viseled a legnehezebben. „Mindannyiunknak mások az aknáink – állítja. – Nehezen viseled a félelmet? Mi nyomja meg rajtad a gombokat? Mi ijeszt meg a legjobban?"

Személyes szinten Murphynek sikerült felismernie, hogy nehezen viseli a visszautasítást, mivel gyerekkorában gyakran költözött, és emiatt mindig búcsút kellett vennie a barátaitól. Még felnőttként is nehéznek találja a búcsúzást és a lemondást: „Ha egy barátom lemondja a találkozót, ingerült és zaklatott leszek. Ez időnként teljesen aránytalan reakció. Mivel már tisztában vagyok vele, hogy ez az aknám, könnyebben túlteszem magam a sebezhetőségemen, és más szemmel nézem a szituációt."

Sémafókuszú terápiát javasol, ha szükséged van egy szakértőre, aki segít neked jobban megérteni a problémás „aknákat". Az emberek gyerekkorukban sémákat – tágabb szervezőelveket – alakítanak ki, amelyek segítenek értelmet adni életüknek és tapasztalataiknak. Egyes sémákat toxikus vagy traumatikus gyerekkori élményekből lehet megszerezni, ahol a fiatal személy szükségletei nem lettek megfelelően kielégítve, és ez mentális egészségi problémákat idézett elő. A maladaptív sémák önsorsrontó központi témák vagy mintázatok, amelyek folyamatosan ismétlődnek életünk folyamán, és alapulhatnak elutasításon, cserben hagyáson, bizalmatlanságon, társadalmi elszigetelődésen, kudarcon, önfeláldozáson, túlzott kritikusságon, elfogadáskeresésen, büntetésen vagy bántalmazáson (egyebek közt). A kognitív viselkedésterápia – terapeutával vagy specializált önsegítő könyvekkel – segíthet felismerni és legyőzni a leggyakoribb ismétlődő gondolati és viselkedésmintákat, ha ez a megfelelő út számodra.

A Salamon királyról elnevezett Salamon-paradoxon szerint más emberek problémáit sokkal bölcsebben mérlegeljük. Kérdezz meg embereket, akiket jól ismersz, hogy mitől estél önkísértésbe, vagy követheted

Igor Grossmann pszichológusprofesszor tanácsát, és gyakorolhatod az önmagadtól való eltávolodást. Ha néhány lépést hátrálsz a helyzettől, és úgy írod le magadnak a problémát, mintha külső szemlélő lennél, vagy önmagad idősebb és bölcsebb verziója, az segíthet felvenni egy sokkal megfontoltabb hozzáállást.[20] Egy kutatás szerint az egyes szám harmadik személyben írt napló jelentősen fokozhatja a megfontolt mérlegelést az interperszonális kihívásokkal kapcsolatban.[21]

A személyes megvilágosodásodhoz vezető út a szó szoros értelmében magában foglalhatja a világosság felé vezető út követését. A buddhista szerzetes Tsering azt tanácsolja, hogy az emberek próbáljanak meg meditáció révén sokkal öntudatosabbak lenni. Hangsúlyozza, hogy ehhez nem kell buddhistának állni vagy szabályos lótuszülésben elmélkedni. Igazából ezt megteheted egy csésze teával is a nap bármely szakában.

Először is azt javasolja, hogy gyakorold az „egypontos meditációt". Ilyenkor a tekintetedet szilárdan, adott ideig egy bizonyos tárgyra fókuszálod, hogy megtaláld a nyugalmat, stabilizáld az elméd, és csillapítsd a szorongást és a stresszt. Tsering azt mondja, a buddhisták egy Buddha-szoborra szoktak koncentrálni, de lehet ez egy gyertya is, vagy bármi odakint a természetben. Először állítsd be az időzítőt két percre, de idővel és gyakorlással ez növelhető. A gondolataid el fognak kalandozni, de a megvilágosodáshoz vezető út nem egyenes.

Ha már eleget gyakoroltad az egypontos meditációt, és sokkal stabilabb az elméd, továbbléphetsz a következő fázisra, a „tudatos meditációra":

> Ezt bárhol, bármikor művelheted. Kezdd az érzéseid számbavételével. Ismerd fel őket: ez boldog érzés, ez szomorú érzés. Nem kell tenned semmit. Csak ismerd fel őket. Most pedig figyelj a testedre. Hogy érzi magát a tested? Hogy érzi magát a fejtetőd, a homlokod, az orrod belső része? Mit érzel a melledben? Menj végig az egész testeden, a fejedtől a talpadig.

A tudatos meditáció gyakorlása után készen állsz az „elemző meditációra". Ha az elméd nem stabil, nem tudod megfelelően elemezni.

Megtanulod felismerni a gondolataidat és „alárendelt elméidet". Ha a harag napi rendszerességgel jelentkezik nálad, esetleg elgondolkodhatnál az okán. Ha valaki másra vagy dühös, az a személy nem száz százalékban rossz; el kell gondolkodnod a helyzet realitásán, és mérsékelned a haragod.

Tsering tanácsa megegyezik a dalai lámáéval, aki szintén ugyanezt a gyakorlatot folytatja. A viselkedésedet és hozzáállásodat befolyásoló gondolatokon való elmélkedés belső változást idézhet elő, sokkal pozitívabb tudatállapotot és pszichológiai éberséget eredményezhet. Ha a dalai lámának és Tseringnek bevált, talán megéri kipróbálni.

Tsering szívesen osztott meg velünk néhány bölcs szót, amivel Darrenen ugyan már nem segíthetett, de a Föld minden emberi lénye tanulhat belőlük.

Attól a pillanattól kezdve, ahogy megszülettél, máris változni kezdesz. Az állandóság hiánya teljesen természetes dolog. Az állandóság hiánya maga a valóság. Amikor az emberek ellenállnak a valóságnak, problémákba fognak ütközni. Például miután megszülettél, tisztában kell lenned vele, hogy egyszer el fogod hagyni ezt a világot. Ez a valóság. Mindenkinek el kell fogadnia ezt a tényt. Ám gyakran tapasztaljuk, hogy az emberek állandónak hiszik magukat, úgy gondolják, soha nem fognak változni vagy meghalni. Azt akarják, hogy minden ugyanolyan maradjon. Bizonyos értelemben tudják, hogy egyszer meghalnak, de a tényt kizárják a tudatukból. Úgy tesznek, mintha örökké élnének.

A propagandának nem kell feltétlenül hamis információkkal házalnia. A félelem mellett az igazság is működhet. Darren *valóban* fokozottan veszélyeztetett volt, és konfrontálódott a halál távoli lehetőségével, de most már dühös, mert eltúlozták a veszélyt, és a félelmére játszottak:

Amikor rájöttem, milyen sötét helyen vagyok, elkezdtem kritikus szemmel elemezni, mi történik. Most már dühös vagyok. Úgy vélem, megvetéssel kezeltek és hazudtak nekem. A vezetőink sem hitték el saját propagandájukat. A média nagy általánosságban kudarcot vallott a feladatában. A véleménynyilvánítás joga a hivatalos narratíva ellenében a tudatlanság, az ostobaság és a marginalizáció kifejezésévé vált.

Sajnos úgy gondolom, az érzelmeim még mindig nyitottak az irányításra és befolyásolásra, hiszen egy tudományról beszélünk. Remélhetőleg most már jobban fel vagyok készülve rá, hogy felismerjem és kezelni tudjam.

A kéretlen befolyásolással szembeni ellenállás képessége részben abban rejlik, hogy megértsd a vágyaidat, a félelmeidet és a gyengeségeidet. Ehhez ugyanakkor a legnehezebb feladatot kell elvégezned: képes vagy dekódolni saját magad ugyanúgy, ahogy megtanultad dekódolni az üzenetet?

Vegyük csak a Sátán üzenetét John Milton *Elveszett paradicsom*ából, amikor az isten elleni elbukott lázadás után a pokolban találja magát: „Az elme önmagában való, s képes a poklot mennyé, a mennyet pokollá tenni." Kétségtelenül hamis állítás lenne a földi paradicsomot ígérni neked e könyv elolvasása után, de pszichológiailag mindenképp ellenállóbb leszel, ha szembenézel belső démonaiddal.

Egy kapitalista társadalomban a cégek reklámokkal próbálnak eladni neked holmikat. A modern marketing kihasználja bizonytalanságaidat a profit érdekében. A kormányok folyamatosan ontják a propagandát,

hogy megpuhítsanak a politika, a háborúk támogatása és a választások számára. A legkönnyebben kiváltható érzelem a félelem. Azt akarják, hogy kísértsd önmagad. Jó eséllyel ők is ezt teszik. A sötét művészetek elleni legjobb védelem, ha tudatossá válsz a hétköznapi érzelmekre, és saját egyéni gyengeségeidre.

„Nincs olyan agy, amit még nem mostak át – állítja Alexander professzor. – És egy agyat nem is lehet kitakarítani, csak egy kicsit megtisztogatni." Ennek a könyvnek is megvannak a korlátai, de arra ösztönöz, hogy ismerd fel egyéni gyengeségeidet, gyarlóságaidat és önkísértéseidet. Ez nemcsak segít védelmet kifejleszteni a rábeszélés, a reklám, a propaganda és a befolyásolás ellen, de az életeden is javít. Ez egy élethosszig tartó utazás, aminek az első lépését most megtetted.

A szabályok:

- Légy tudatában, hogy érzelmeidet és gyengeségeidet szándékosan manipulálják, és hogy a probléma felét te jelented.
- Ha az önreflexió nem nyújt elegendő megvilágosodást, talán egy barát vagy egy terapeuta szemszögére van szükséged.
- Próbálkozz meditációval, hogy tudatosabb légy önmagad felé.

20
Állj ki valamiért, különben bedőlsz bárminek

Ha nem követed saját térképed, valaki más fogja vezérelni helyetted az utazásod. A megoldás az, ha magad határozod meg az értékeidet és az életre vonatkozó szabályaidat, amelyek kőből emelt védműként szolgálnak az élet káoszával szemben – vagy kereshetsz bizonyosságot valamelyik agymosó karjaiban.

A halál tagadása

Meg fogsz halni. Mindannyian meghalunk. Időnk ezen az öreg, poros kődarabon átlagosan 80 rövid évre van korlátozva, ha a rák, egy autóbaleset vagy a ragadozó prérifarkasok el nem kapnak előbb. És egy nap ezt az öreg, poros kődarabot is szétzúzza egy meteor, felperzseli a Nap, vagy összeroppantja az univerzum összehúzódása.

Félelmetes felismerés. Az emberi élet ugyanolyan brutális, mint David Attenborough bármelyik dokumentumfilmje. Bármelyik pillanatban elüthet bennünket egy busz, elvihet egy vírusfertőzés, vagy elsorvaszthat egy parazita. Elválhatunk, kirúghatnak vagy megszégyeníthetnek figyelmeztetés nélkül. Ernest Becker amerikai antropológus sikerkönyvében, *A halál tagadásá*ban nem szépíti a dolgot: „Természetanya kegyetlen,

véres fogú és karmú ribanc, aki szó nélkül elpusztítja azt, amit megteremt."[1]

A halál tagadása fontos könyv volt. Pulitzer-díjat nyert, és a pszichológiai kutatások új ágát nyitotta meg, amit „terrormenedzsment-elméletnek" neveztek el.[2] Bill Clinton az egyik kedvenc könyveként nevezte meg.

A könyv arról szól, hogyan kezelik az emberek a halált – vagy hogyan nem. Az egyik kulcsfontosságú alapelve, hogy az emberi lények kettős természetűek: miközben halandók vagyunk és sorvadunk, ott van nekünk a tudatosság adománya, ami lehetővé teszi számunkra, hogy az állatoktól eltérően tudatában legyünk annak, hogy lassan meghalunk, és pszichológiai védelmet építsünk ki ezen tudatosság ellen. Míg az állatok csak a fizikai világhoz kapcsolódnak, és ösztönösen, a buta tudatlanság állapotában reagálnak rá, mi, emberek a szimbólumok és eszmék láthatatlan világához is kapcsolódunk, ami által felülemelkedhetünk a fizikai dolgokon.

„Az ember gyakorlatilag ketté van választva" – írta Becker:

> Tudatában van önmaga pompás egyediségének, amennyiben fenséges magasztossággal magasodik ki a természetből, és mégis, végül visszatért a föld alá, hogy vakon és némán haljon meg, és mindörökre eltűnjön… Ez maga a rémség: felemelkedni a semmiből, nevet, öntudatot, mély érzéseket, az élet és az önkifejezés iránti kiolthatatlan belső vágyat szerezni – hogy aztán mindez az enyészeté legyen.

Becker azt írta, az emberi lény első ráébredése arra, hogy a teste az akaratán kívül bomlásnak indult, a csecsemőkori székletürítésnél következik be, ami így tudat alatt összekapcsolódik a halandóság gondolatával. Az Ernest Becker Alapítvány szerint ez lehet az oka annak, hogy az emberek toalettpapírt halmoztak fel a Covid-pánik első napjaiban. A halál

lehetőségének brutális emlékeztetőjével szembesülve talán szimbolikusan le akarták tisztogatni magukról halandóságuk bűzét.[3]

Becker elméletének másik része, hogy az emberi lény el akar szökni e tudat elől. Így vagy úgy, de sokan találnak menedéket a feledésben, mivel a valódi világot félelmetesnek tartják. Valóban végtelenül nagy és kaotikus, és arra emlékeztet minket, hogy meg fogunk halni. Egyesek az italhoz és a drogokhoz fordulnak, mások a Netflixhez, a vallásokhoz, a szektákhoz és a totalitárius rezsimekhez. Becker azt írta, „a halál gondolata, a haláltól való félelem semmihez sem hasonlítható módon kísérti az emberi állatot; ez minden emberi tevékenység fő hajtóereje", és „az ember gyakorlatilag a vak feledésbe hajszolja magát társadalmi játszmákkal, pszichológiai trükkökkel és személyes elfoglaltságokkal".

Az elmét olyan szellemek kísértik, amelyek folyamatos figyelmet követelnek.[4] Ez lehet az oka, hogy az egyik kutatás szerint bizonyos résztvevők inkább az áramütés mellett döntöttek, mint hogy csendben üljenek a gondolataikkal. Blaise Pascal francia filozófus egyszer azt mondta: „Az emberiség összes problémája abból ered, hogy az ember képtelen csendben, egyedül ülni egy szobában."[5]

Számos empirikus kutatás támasztja alá Becker állítását: vegyél rá embereket, hogy gondoljanak a halálra (például azzal, hogy átsétáltatod őket egy temetőn), és nagyobb eséllyel fognak magasabb státuszra utaló árucikkeket vásárolni.[6] A Guccihoz hasonló luxusmárkák talán ezért használnak nagyobb méretű logót pénzügyi válság idején.[7]

Itt jön be a képbe a tudatosság. Biztosít az emberiség számára kapcsolatot a szimbolikus világhoz, és valami annál is nagyobbhoz, amihez hozzáköthetjük magunkat. A kulturális hősrendszerek felruházzák az embereket a kozmikus különlegesség érzésével: felhőkarcolókat építünk, történeteket írunk, jobb otthonokat vásárolunk abban a reményben, hogy megmaradnak a halálunk után is, és valamiféle jelentést adnak az életünknek. Ez a vezérlő erő a vallások a forradalmak és a háborúk mö-

gött – „a halhatatlansági projektek közötti csaták", ahogy Becker megfogalmazta.

Ha az élet háborgó tenger, akkor a legtöbben jobban szeretnénk egy hajó – valamilyen csoport, életstílus vagy ideológia – biztonságában lenni, mint magányosan sodródni a sötétségben.

Ily módon a legtöbb ember, akik gyakran a tudatos felismerés határa alatt helyezkednek el, *akarják*, hogy valamilyen mértékben átmossák az agyukat – bár tudatosan szeretünk magunkra önálló, cselekvőképes egyénekként gondolni. Az egyéni út megtalálása túlságosan kockázatos, túlságosan félelmetes. Mindenesetre az univerzum túlságosan nagy ahhoz, hogy bármelyikünk teljes egészében átlássa. Mindegyikünkben kell hogy legyen valamiféle iránytű, ami a helyes útra vezérel minket.

Az üresség kitöltése

Fontos szabály, hogy a természet gyűlöli a vákuumot. Ha az emberek belül üresek, ha nincs valamiféle vezérlő irányelvük, akkor azt kockáztatják, hogy egy másik ideológia fogja kitölteni őket. Ahogy G. K. Chesterton mondta: „Azok, akik hátat fordítanak az igazság hagyományának, nem oda fognak elszökni, amit mi Szabadságnak hívunk. Az egyetlen menekülő út máshoz vezet, aminek a neve Divat."[8]

A modern politikusok tipikus példával szolgálnak erre: értékeik szinte teljesen azonosak, a bal és a jobb alig válik el egymástól, könnyen visszakoznak vagy váltanak irányt a legfrissebb közvélemény-kutatás vagy negatív híráradat hatására. Könnyen megremeg a térdük, mert nem tudják, mi mellett álljanak ki. Az iránytűjük bizonytalan, így számukra nem létezik igazi északi irány.

Amikor az emberek üresek és képlékenyek, reaktívvá válnak, ami az egyik legfőbb előfeltétel a sikeres agymosáshoz. A hagyományoktól, ideológiáktól és a közösségtől elszakadt emberek olyanok, mint a kémiai

vegyületből kiszakított elemek – kétségbeesetten próbálnak kötődni valami új dologhoz. A szekták például a bizonytalan kötődési vágyat próbálják célba venni követőiknél. Amikor az emberek bizonytalanok, sokkal reaktívabbak, és nagyobb eséllyel fognak kötődni a tömeghez.

Hasonlóképpen, az emberek sokkal meggyőzhetőbbek, amikor gyenge az önképük. Egy kutatás szerint a tinédzsereket kisebb eséllyel tudták befolyásolni társaik, ha magas önbecsüléssel rendelkeztek.[9] Egy másik vizsgálat negatív korrelációt talált az önbecsülés és a márkák általi befolyásolhatóság között.[10] Amikor az emberek ismerik magukat, és szilárd az önképük, inkább nem kifelé néznek iránymutatásért és célért. A spiritualitásnak is lehet szerepe: a materializmus (amikor fizikai dolgokhoz kötődünk a gazdag belső világ helyett) pozitív korrelációt mutatott a társak általi befolyásolással[11] és a hirdetéseknek való kitettséggel.[12]

Philip Zimbardo híres stanfordi börtönkísérleténél (ahol a résztvevők gyorsan akklimatizálódtak a rájuk rótt szerepekhez, mint fegyenc vagy börtönőr, időnként már a kegyetlenség határát súrolva) az egyik alany, Jerry-4586 megjegyezte, hogy „a legtöbb ember ebben a kísérletben nem önmagából, hanem a közvetlen környezetéből veszi önképét és jóllétét, és ezért roppannak össze, ezért nem bírják a nyomást. Egyszerűen nincs bennük semmi, ami ellenállna a külső hatásoknak."[13]

Vegyük csak példaként Chuck, az egyik őr átalakulását. A kísérlet elején Chuck berendezkedésellenes, nonkonformista férfi volt, hosszú hajjal – olyan hosszúval, hogy igazából abban reménykedett, fegyencnek fogják kiválasztani, mivel úgy gondolta, az életpályája miatt egy nap úgyis a börtönben fog kikötni. Az első napon még aggódott amiatt, milyen szemmel fognak ránézni a rabok. Mielőtt belépett egy cellába, megigazgatta a napszemüvegét és megmarkolta a gumibotját, mivel ez „bizonyos mértékű erőt és biztonságot" adott neki.

Az ötödik napon az öntörvényű, berendezkedésellenes Chuck ezt írta:

> Kiválasztottam egy rabot különleges bántalmazásra, részben mert kérte, részben pedig mert egyszerűen nem kedveltem. A valódi gond vacsoránál kezdődött. Az új rab (a 416-os) nem volt hajlandó megenni a kolbászát. Bedobtuk a Lyukba, és ráparancsoltunk, hogy mindkét kezében fogjon meg egy-egy kolbászt. A tekintély szempontjából válságba kerültünk; ez a lázadó magatartás potenciálisan alááshatja azt a fajta teljes kontrollt, amit megvalósítottunk a többiek felett.

Chucknak mindössze öt nap kellett hozzá, hogy felöltsön egy új identitást, amit olyan külső kellékekkel kényszerítettek rá, mint az egyenruha és a gumibot. Lehet, hogy valamiféle belső alapelv megvédhette volna, bár ezt nehéz megmondani, mivel egyik őr sem utasította vissza a részvételt.

Egy másik kísérletnél a kutatók arra jöttek rá, hogy az emberek kevésbé hajlamosak az impulzusvásárlásra, ha előre megtervezik a bevásárlókörútjukat.[14] Más szóval, egy belső cél vagy érték bizonyos fokú immunitást biztosít a külső befolyással szemben. Például amikor elmész a kaszinóba, az előre meghatározott költségvetés és időtábla azt jelenti, hogy kisebb eséllyel játszod el egy élet megtakarítását a kockaasztalnál.

Egy üres személy tökéletes alany az agymosásra. Carl Jung pszichoanalitikus azt írta, a kollektív identitások, például a szervezeti tagságok, a különféle izmusok támogatása és hasonlók a „gyávák pajzsai",[15] és hogy a jelentéktelenség érzése az állami rabszolgaság felé vezető útra tereli az embert.[16]

A sötétben sodródni magányos érzés. Erich Fromm, *A szeretet művészetének* az írója szerint ez a fajta elszigetelődés az emberiség legnagyobb problémája: „Az ember legmélyebb igénye tehát az, hogy felülkerekedjen elszigeteltségén, hátrahagyja az egyedüllét börtönét."[17] Ahogy Becker az emberi aktivitás mozgatórugójának tekinti a haláltól való félelmet, Fromm hasonlóképpen az egyesülés utáni vágyunkban látja törekvéseink

forrását. Az ürességen való felülkerekedés kudarca tobzódó társadalmak kialakulásához, nyájkonformitáshoz, vagy ami még rosszabb, a szadizmus vagy mazochizmus egészségtelen, szimbiotikus egyesüléséhez vezethet, akár a személyes, akár az állammal való kapcsolatokban.

Eric Hoffer filozófus megkapta az Elnöki Szabadság-érdemrendet, részben *A fanatizmus természetrajza* című könyvéért, amelyben megpróbálta elmagyarázni a tömegmozgalmak pszichológiáját.[18] Az egyik következtetése az volt, hogy az üres emberek vannak leginkább kitéve a totalitárius agymosásnak: „Minél kevésbé van oka egy embernek kiemelkedőnek tartania magát, annál inkább hajlamos magáénak vallani mindazt a kiválóságot, amit nemzete, vallása, faja vagy szent ügye kiérdemelt, [...] az ilyen emberek alig várják, hogy megromlott, cél nélküli önmagukat feloldják valamilyen lélekemelő közösségi vállalkozásban."

Éppen ezért a tömegmozgalmak egymással felcserélhetők. Nem is annyira az ideológia vonzó az embereknek, hanem az igény arra, hogy valami magasabb ügyhöz tartozzanak és biztonságot találjanak a tömeg névtelenségében. Hoffer kifejtette, hogy a weimari Németországban a kommunistáknál vagy a náciknál gyakran kötelező volt a tagság; Ernst Röhm SA-vezető azzal kérkedett, hogy a legkeményvonalasabb kommunistát is nacionalistává tudja tenni, a másik oldalon pedig Karl Radek a náci barna ingeseket potenciális kommunista újoncoknak tekintette.

„A jelenlegi dolog"

Manapság a jelentést, célt vagy időleges keresztes hadjáratot kereső emberek zökkenőmentesen váltanak egyik „jelenlegi dologról" a másikra. Ezt jól megfigyelheted a közösségimédia-fiókokon, amikor egy európai zászlós emojit lecserélnek a Black Lives Matter öklére, majd arcmaszkos emojira, majd ukrán zászlóra. A trendi aktivisták még több bevándorlóért kampányolnak a muszlim államokból, majd nem sokkal később az

LMBTQ-jogokért szállnak harcba. Nem számít, hogy az ügyek inkonzisztensek, hogy az iránytű hegye összevissza leng; csak az erős tömeghez való tartozás érzése számít.

A végső üresség a nulla. A nulla egy szám helyettesítője, ott valójában nincs semmi. Célpontként, ami felé az emberek törekednek, extrém óvatosságot kellene kiváltania. Ez a matematikai megfelelője az erkölcsi értékek teljes hiányának. Pol Pot „nulladik éve" az újrakezdést szimbolizálta volna, a kambodzsai történelem újjászületését. Ezt azonban csak a régi eltörlésével lehetett végrehajtani, a kambodzsai társadalom addigi létezésének elvetésével. Ez gyakorlatilag pusztítást és feledést jelentett. Ha a nulla a cél, akkor a semmi a cél. Ébernek kell lennünk kell a nulla felé törekvő politikák ürességére és nihilizmusára.

Mit jelenthet az, hogy két jelenlegi, népszerű politika is a nulla felé törekszik? A Zero Covidnak és a Net Zerónak – amelyeket több alkalommal is erős kritikával illettünk – zavarba ejtő módon valamiféle üresség áll a céljaik középpontjában, ami kockázatot jelenthet a hosszú ideje fennálló társadalmi, gazdasági és erkölcsi értékekre.

A jelenlegi társadalmi helyzet saját kulturális lenullázódásunk felé mutat. Hoffer több, mélységesen frusztrált csoportot is azonosított, amelyek nagy valószínűséggel agymosás áldozatai lettek. A nemrég elszegényedett emberek hajlamosak frusztrációt és ürességet érezni, ami arra ösztönzi őket, hogy szolidaritást vállaljanak a tömeggel. Az új szegények, a földbirtokosok által a földekről elüldözött parasztok voltak azok, akik Oliver Cromwell hadseregét alkották, és a puritán forradalom élharcosai voltak. Az összeomlott középosztályból jött létre az az alapzat, amely támogatta Hitler Németországát és Mussolini Olaszországát.

Hoffer azzal érvelt, hogy azok, akik egy szoros csoporthoz tartoznak – család, vallás vagy törzs –, sokkal immunisabbak a térítő mozgalmakra, magasabb az ellenállási küszöbük. A tömegmozgalmaknak el kell szakítaniuk a már meglévő csoportkötelékeket ahhoz, hogy áttéríthessenek embereket – az ideális besorozott elszigetelt, nincs mögötte csoport, amely

mögé elrejthetné cél nélküli létezését. Amikor a csoportkohézió gyenge, a tömegmozgalmak lecsapnak; amikor erős, először meg kell gyengíteniük. Sok ilyen mozgalom nem véletlenül tekint ellenségesen a családi egységre, mondta Hoffer.

Azok az emberek, akik jogaiktól megfosztottnak és magányosnak érzik magukat, szintén jó célpontok a tömegmozgalmak számára. Akiknek nincs erős támaszuk az életben, nyugtalanok és elégedetlenek, és csak a közösségben találnak megváltást. Hasonlóképpen, érvelt Hoffer, míg az örökségüket őrző etnikai kisebbségekben megvan a valahová tartozás és a céltudatosság érzése, így védve vannak a tömegmozgalmaktól, azok, akik megpróbálnak beolvadni a többségi kultúrába, nagyobb eséllyel lesznek elszigeteltek és frusztráltak, és ezáltal vonzódni kezdenek a tömeg hatalmához.

A kreatív emberek Hoffer szerint szintén kisebb eséllyel csatlakoznak tömegmozgalmakhoz. Ők a potenciál érzését kreatív erőfeszítéseikből és megfogható végtermékeikből nyerik. „A kézművesség hanyatlása a modern korban talán az egyik oka a frusztráció fokozódásának és az egyén kitettségének a tömegmozgalmakkal szemben" – írta. Bár a kötögetés és a vasúti terepasztalok építése talán nem akadályozza meg az agymosást, a lényeg az, hogy van valami, ami kitölti az időt és csillapítja a szorongást.

Hoffer azt is írta, hogy a tömegmozgalmak legmegbízhatóbb előjele a fel nem oldott unalom elterjedtsége. A totalitarizmust gyakran előzi meg a teljes közöny időszaka, és az első tagok között sokszor nem a legelnyomottabbak vannak, hanem a legjobban unatkozók – ők keresik leginkább a célt és a rendeltetést.

Ha hitelt adunk Hoffer elemzésének, akkor lehet, hogy nagy bajban vagyunk. A házasságkötések száma rohamosan csökken a nyugati világban (az Egyesült Királyságban rekordalacsonyan van), és ugyanilyen pályára került a születések száma is.[19] A Nemzeti Egészségügyi Szolgálat szülés előtti tájékoztatója apák és anyák helyett már „terhes személyekről" és „támogató partnerekről" ír.[20] A Black Lives Matter aktivistacso-

port kiáltványában korábban a „nyugati előírás szerinti hagyományos családi struktúra lerombolásáról" volt szó.[21]

Máshol a kulturális narratívát hátrányos helyzetű identitáscsoportok dominálják, de olyan mértékben, hogy a neves Calvin Klein divatmárka némelyik reklámjában lecserélte a szupermodelleket „terhes férfiakra" és elhízott modellekre. Az egyre erősödő bevándorlás és a vele járó multikulturális politika komoly hatással van a nemzeti szolidaritásra. Több felmérés is igazolta, hogy azoknak az egyéneknek az aránya, akik semmiféle vallásos hitet nem gyakorolnak, folyamatosan növekszik az Egyesült Királyságban, és lehet, hogy mostanra már a lakosság nagyobbik részét képezik.[22] A „kultúrharc" nem pusztán a vélemények különbözőségéről szól a vitatott témákban, hanem át van szőve a nemzeti identitással és a moralitással kapcsolatos bizonytalanságunkkal.

Az olyan milliárdosok, mint Mark Zuckerberg, Elon Musk és Richard Branson, mind támogatták az univerzális alapjövedelem koncepcióját (ahol mindenki feltétel nélküli, garantált jövedelmet kapna a kormányzattól),[23] amelyet most be is vezettek például San Franciscóban.[24] A jövőben az egyént teljesen meg lehet fosztani munkájától, vállalkozásától, ami struktúrát és jelentést ad az életnek. A brit City and Guilds meglepő közvélemény-kutatásából kiderült, hogy a tanuló vagy nem dolgozó 18–24 évesek 9 százaléka nem is tervezi, hogy valaha elkezd dolgozni.[25] Ez negyedmillió munka nélküli, potenciálisan unatkozó fiatalt jelent.

Tömegformálás

Vajon magyarázhatják ezek a szociopszichológiai körülmények a világjárvány alatt tapasztalt érzelmi hevületet? A mi szeretett Nemzeti Egészségügyi Szolgálatunk (NHS) gyakorlatilag országos vallássá alakult. A britek minden csütörtök este lábasokkal és serpenyőkkel csörömpöltek az NHS

tiszteletére, miközben szivárványszín falfirkák és poszterek jelentek meg minden városban és faluban.

Mattias Desmet pszichoanalitikus-professzor szerint, akinek „tömegformálás-elmélete" 2022-ben vált világszerte ismertté, talán igen:

> A tömegformáció markában lévő emberek nem tudnak kritikus távolságot tartani attól, amiben a csoport hisz, és radikális módon mindent feláldoznak, ami fontos számukra. Szélsőségesen intoleránsak a másként gondolkodókkal szemben. A végén atrocitásokat is elkövetnek. Ezt kivétel nélkül mindig meg lehet figyelni.
>
> A kiváltó okot egyfajta magányosságban vagy a környezettől való eltávolodásban kell keresni. Ez a jelenség az elmúlt évszázadokban csak fokozódott, az iparosodásnak és a gépesítésnek köszönhetően. Az emberek a sokkal racionálisabb világkép, illetve az élet örök zenéjével való egyre lazább kapcsolat miatt mind magányosabbá váltak, és félni kezdtek mindentől, ami kapcsolatban áll a szenvedéssel és a halállal. És az emberek a végén fogékonnyá válnak a tömegformálásra: a tömegek azt akarják, hogy a vezetőik vegyék át az irányítást, és hozzanak létre egy totalitárius államot.
>
> Azok, akik érzékenyebbek erre és nem kötődnek semmihez, küszködnek a jelentéstalálással, szenvednek a szorongástól, és sebezhetőek a propagandával szemben. Mindez létrehoz egy kollektív, hősies harcot.

Desmet elmélete alapján az utóbbi évek tömeghisztériája nem a Covidra adott reakció volt. A Covid inkább csak villámhárítóként szolgált egy olyan társadalmi betegséghez, amelyik már korábban is létezett. Kevesen állíthatnák őszintén, hogy a nyugati társadalom 2020 előtt százszázalékosan elégedett volt. Ma azonban a fokozott szorongás állapotában élünk emberi sebezhetőségeink miatt, amelyeket a félelem kultúrájában felnagyítanak, és még rájuk is játszanak. El lehet olvasni a szenzációhaj-

hász szalagcímekben: félelem a vírusoktól, a zsarnokságtól, a patriarchátustól, a háborútól, a szélsőségesektől, a rasszizmustól, a migránsoktól, a recessziótól, a környezeti katasztrófáktól. Az apokalipszis négy lovasa körbe-körbe nyargalászik az elménkben. Hiábavaló kísérleteket tesznek a félelem kordában tartására, ezért a vallás egyre gyengülő szabályait és előírásait az egészség és a biztonság, valamint a diverzitás, az egyenlőség és az elfogadás új szabályai váltják fel.

Desmet hasonló gondolati íven mozog, mint a könyvében idézett nagy gondolkodók, köztük Jung, aki *The Undiscovered Self* című művében megalkotta a „tömegformálás" kifejezést. Jung amiatt aggódott, hogy az iparosodott élet „olyan egyéneket teremtett, akik instabilak, bizonytalanok és befolyásolhatóak", és arra figyelmeztetett, hogy az ember atomizációja elszigeteltséget és bizalmatlanságot eredményez.

Ez az iparosító erő nem tűnt el. Sőt valami bizarr csúcsponthoz érkezett, ami jól látható a halálhoz és az élet értékéhez való viszonyulásunkban. Kanadában például oly mértékben lazítottak az „orvosilag elősegített halál" (eutanázia) szabályozásán, hogy egy kanadai nő azért választotta az eutanáziát, mert elégtelennek találta a lakhatási támogatását.[26] Az egészségügyi szakértők számításai szerint az ilyen halálesetek egy évben 139 millió kanadai dollárt spórolnak meg az adófizetőknek.[27] Az Egyesült Államokban több állam is legálissá tette a holttestek feloldását kálium-hidroxid oldattal megtöltött, nyomás alá helyezett tartályban. A visszamaradó iszapos anyagot le lehet engedni a lefolyón vagy fel lehet használni növények trágyázására.[28] Az Oumph! növényi alapú ételeket gyártó cég Cannes Lion-díjat kapott emberihús-ízesítésű vegán burgeréért.[29] Elon Musk azon dolgozik, hogy az agyunkat össze lehessen kapcsolni az internettel a Neuralinken keresztül,[30] míg az olyan népszerű tudósok, mint Yuval Noah Harari azt állítják, az emberek csupán meghackelhető állatok.[31]

Ilyen körülmények között a Covid isteni ajándéknak tűnhetett sokak számára, akik szolidaritásra és strukturáltságra vágytak. Egy hozzászóló

a Redditen leírta, mennyire hiányzik neki a Covid-vakcina beadásakor tapasztalt bajtársiasság, az izgalom, amikor olyan emberekkel vitatkozott, akik nem oltatták be magukat, és az érzés, hogy a jó ügyért harcol.[32]

Az emberek rákényszerítése arra, hogy akaratuk ellenére orvosi eljárásnak vessék alá magukat, szembement a tájékozott beleegyezés elvével, és figyelmen kívül hagyta a tiltakozások tömegét. A Covid előtt is etikátlannak számított, a Covid alatt is az volt, és a jövőben is az lesz. Bűnbakként beállítani és megbélyegezni az elveikhez ragaszkodó emberek kisebbségi csoportját nagyon rossz dolog, mégis ezt tették hírességek, politikusok, a média és az egészségügyi hatóságok. Az „élni és élni hagyni", illetve a „szeresd felebarátodat" elvét a járvány alatt félresöpörték, holott ezek a társadalmi zavarok idején nemhogy érvényüket vesztenék, inkább sokkal fontosabbá válnak. Az elv nem olyasmi, amit az ember kénye-kedve szerint használhat vagy eldobhat, hiszen célt, struktúrát és védelmet biztosítanak az ellen, hogy beszippantsanak minket az éppen aktuális tömegmozgalmak.

Találd meg a rendeltetésed

A történelem során keletkezett dalok megadták nekünk a választ a legnagyobb egzisztenciális problémánkra – a dalszövegek elmondták nekünk, hogy a szeretet mindenütt jelen van, és a szeretet a válasz. Fromm szerint a szeretet a válasz az emberi létezés problémájára. Ez a természet legnagyobb értéke. Idetartozik a szerelem, a gyermekek és a család szeretete, de a testvéri szeretet is. Ugyanakkor arra is felhívja a figyelmet, hogy mindezek nem lehetségesek a legkívánatosabb és legegészségesebb formájukban, ha nem szereted saját magad. Ez viszont önmagad ismeretét igényli, és mellette alázatot. A szeretet a világvallások középpontja. Ahogy Pál mondta a korintusiaknak írt levélben: „Most tehát megmarad a hit, a remény, a szeretet, ez a három; de ezek közül legnagyobb a szeretet."

A legrégebbi zenemű, ami teljes egészében fennmaradt, Szeikilosz sírverse az időszámításunk utáni 1. századból. Egy ősi márványoszlopba vésték bele, amellyel egy nő sírhelyét jelölték meg. A szöveg így szól:

Amíg élsz, ragyogj,
Ne bánkódj semmin,
Az élet csak rövid ideig tart,
Az idő véget vet neki.

Nézz szembe a halállal. Tedd meg, mivel elkerülhetetlen, és mindig ott van körülöttünk. „Életünk közepén a halál hatalmában", áll az anglikán imakönyvben. Fogadd magadba a valóság kényelmetlenségét ahelyett, hogy megpróbálnál kitérni előle. Seneca római filozófus mondta: „Aki megtanulta, hogyan kell meghalni, az elfelejtette, hogyan legyen rabszolga. Fölötte áll, vagy legalábbis kívül esik minden politikai hatalmon. Mi számára a börtön, az őrök, a rácsok?"[33*]

Az erős egyéni értékek kidolgozása, a szeretet gyakorlása és a halállal való szembenézés szerves részei a világ nagy vallásainak. A vallási értékrendszerek közé tartozik a buddhista Nemes Nyolcrétű Ösvény, az iszlám öt oszlopa, a hindu védikus jamák és nijamák (tiltások és előírások), valamint a keresztény szentírás és a tízparancsolat. A feltétel nélküli szeretet minden nagy világvallás tradíciójának része. Ezenkívül a humanista, nem vallási szervezetek is meghatároznak értékeket, még ha nem is kodifikálják őket úgy, mint a vallások.

Emberek milliárdjai számára a vallás az egyik módja annak, hogy tartalmas életet éljenek, jó elvek mentén. Gyakorlatilag ők a valláson keresztül választják ki a mesterüket.

Colin atya, a szerzetes ezt így magyarázta: „Az engedelmességen keresztül tapasztalod meg a szabadságot. Jézus alávetette magát Isten

* Révay József fordítása.

akaratának, és meghalt a kereszten, hogy mindenki más élhessen. [...] Az az érzésem, hogy az emberek válaszokat akarnak, és vágynak a spirituális létre. Valójában az elköteleződéssel küzdenek. Olyan, mint ha általánosságban boldogtalanok lennének, stresszben élnének, és keresnék az értelmet az életükben."

Carl Jung a *The Undiscovered Self*ben szintén egyetértett a vallás fontosságával kapcsolatban: „Az az egyén, aki nincs lehorgonyozva Istennél, saját erőforrásaiból képtelen ellenállni a világ fizikai és erkölcsi csábításainak. Ezért van szüksége belső, transzcendens tapasztalatokra, mert csak ezek képesek megvédeni őt attól, hogy elkerülhetetlenül belevesszen a tömegbe."

Az Anonim Alkoholistáknál a jelentkezők szintén alávetik akaratukat egy magasabb hatalomnak – az alkohol helyett. Csak a szabadságuk feláldozásával lehetnek igazán szabadok.

Ahogy Erich Hoffer kifejtette *A fanatizmus természetrajzá*ban, a tömegmozgalmakat meg lehet állítani, ha egyik mozgalomról egy másik, egészségesebb mozgalomra váltunk. Írországban például úgy tartják, a katolicizmus állította meg a kommunizmus terjedését.[34] Hasonlóképpen, a vallás képes megakadályozni, hogy a börtönök rabjait magukba szippantsák a bandák;[35] a hobbik és a munka pedig meggátolhatja a visszaesést az alkoholistáknál.[36] Bármilyenfajta elfoglaltság vagy fókuszáltság meg tud óvni az agymosástól.

William Sargant a *Battle for the Mind*ban leírta, hogy Jehova Tanúi állítólag azok közé tartoztak, akik a legjobban ellenálltak a vallatásnak a második világháború koncentrációs táboraiban.[37] „Az áttérítés egyik legjobb ellenszere valóban az izzó és megszállott hit valami más eszmében vagy életmódban." (Azonban ez lehet valamilyen nem vallási feladat is. R. H. Stevens ezredes, akit a Gestapo vetett börtönbe, úgy élte túl a kínzásokat, hogy fejben rekonstruálta gyermekkori otthonát, a könyvek és díszítések legapróbb részleteiig.)

A lényeg, hogy meg kell találnod saját, sosem változó vezérlő csillagodat – valamit, amihez biztonságosan hozzákötheted magad az agymosás szélviharában. Ez az, amit a nőcsábászok „keretnek" neveznek, ahol a „Legyünk csak barátok" találkozik az „Extrákkal? Ha ragaszkodsz hozzá..." válasszal. Más szóval, ha a keretet te kontrollálod, nagyobb a valószínűsége, hogy a végeredmény az lesz, amit te szeretnél. Simon Horton befolyásolási szakértő mondta: „Ha a saját magad védelméről van szó, sokszor az a legfontosabb, hogy erősnek tűnj. A szélhámos figyelmen kívül hagyja azt, aki jól láthatóan mentálisan és fizikailag is erős. Lényeges a tartás. Ha a járásod laza és magabiztos, kihúzott vállal és felemelt fejjel közlekedsz, a tekinteted pedig határozott, akkor kevésbé valószínű, hogy valaki téged választ célpontnak."

Keret és alapelvek nélkül, ha nincs semmi, ami belül tartást adna nekünk, akkor azt kockáztatjuk, hogy elsodor minket a szélvihar. Ha nem tudod, miért állsz ki, bármi magával ragadhat.

Társadalmaink kétségkívül szem elől tévesztették céljaikat, értékeiket és rendeltetésüket. De menjünk sorjában. Egy repülőgép-balesetnél is először saját oxigénmaszkodat teszed fel. Tisztázd saját erkölcsi értékeidet és szabályaidat. Jung szerint „a boldogság és az elégedettség, a lélek egyensúlya és az élet jelentőségteljessége – mindezeket csak az egyén tudja megtapasztalni, és nem az állam, amely egyrészt nem több független egyének közösségénél, másrészt folyamatosan azzal fenyeget, hogy megbénítja és elnyomja az egyént".

Ernest Becker azzal érvelt, hogy ezt a rést semmi sem tudja úgy kitölteni, mit Isten. Szerinte Isten olyan alakot vesz fel, hogy pontosan illeszkedjen saját személyes vákuumod formájához.

Azonban bármilyenfajta rendeltetés jobb, mint a semmi – család, munka, időtöltések. Csak te tudod, mi a legjobb neked. Ha megpróbálod megoldani ezt a talányt, már megtetted az első lépéseket a jelentőségteljes élet felé vezető úton.

Ez az értelem keresésének értelme.

A szabályok:

- Dolgozz ki tervet és alapelveket minden helyzetre, ahol ki vagy téve a pszichológiai befolyásolásnak, legyen az vásárlás, randi vagy politika.
- Miért állsz ki? Határozd meg az alapelveidet, az erkölcseidet, a meggyőződésedet és a hitvallásodat. Ezeket szem előtt kell tartanod, és engedned, hogy vezéreljenek. Ha a meggyőződésed szilárd, mások nehezebben tudnak újakat plántálni beléd.
- Mindennek az elősegítéséhez szükség lesz rá, hogy válassz magadnak egy mestert. Mindannyian alávetjük magunkat valaminek, és bizonyos mesterek egészségesebbek másoknál.

Lezárás

A mi elménk megváltozott ennek a könyvnek az írása közben. Reméljük, a tiéd is.

Kutatómunkánk eredményeképpen sokkal érzékenyebbé váltunk a manipuláció mértékére és hatásaira. Hisszük, hogy ez ellenállóbbá tett minket a kéretlen befolyásolással szemben.

Első lépésként valószínűleg észre fogod venni, hogy mindenhol befolyásolási kísérlettel találkozol. A szappanoperák történetvonalai mesterkéltebbnek tűnnek. Észreveszed a reklámoknál, hogy megpróbálnak velük társadalmi megfelelésre késztetni. Az egóra, a félelemre és a reményre való ráhatás a propagandában nyilvánvalóbbá válik. Az éberség az első lépcső. Utána következik ellenállás, az elhárítás és bizonyos fokú immunitás.

Nem vagyunk önhittek. Azt is észrevettük, mennyire könnyen manipulálhatóak vagyunk. Felidéztük azt a számos szégyenteljes alkalmat, amikor szó nélkül bedőltünk a nyilvánvaló reklámoknak, sietségünkben rossz gombra kattintottunk az interneten, lehangoltságunkban pocsék vásárlási döntést hoztunk, engedtünk a kényszerítésnek a magánéletünkben vagy érzelmileg hatott ránk a propaganda.

Minél inkább tudatában vagy a manipulációnak, annál élesebben látod. Ahogy Nietzsche mondta: „Aki szörnyetegekkel harcol, az jobb, ha vigyáz, nehogy maga is azzá váljon. És ha elég hosszú ideig bámulsz le a feneketlen mélységbe, az visszanéz rád."[1] A világ lüktet a szimbolizmustól. A beszélgetések tele vannak befolyásolási kísérletekkel. Az online világban is ugyanez ömlik rád. Elfogadtuk, hogy háborúban állunk, ahogy az már az első fejezetből kiderült, de arra is rájöttünk, hogy nem

élhetünk folyamatos riadókészültségben. Az élet úgy nagyon kimerítő lenne. Ezenkívül sokkal tudatosabban figyelünk saját kommunikációnkra és interakcióinkra, és nem akarjuk újonnan szerzett tudásunkat rossz célra felhasználni.

Ahogy a bevezetőben is leírtuk, a manipuláció nem új keletű dolog. Ám a technológia, a közösségi média és a mesterséges intelligencia mostani összetalálkozása, kombinálva a marketing- és viselkedéstudománnyal, teljesen új kifinomultságot és mértéket hozott el ezen a területen. A propaganda nem csupán a totalitárius rezsimek eszköze: a nyugati kormányok tömeges meggyőzési technikákat alkalmazva puhítják meg a lakosságot, hogy behódoltassák őket az új politikáknak, és semlegesítsék a másként gondolkodókat. Ha egy kormány nem használ erőszakos eszközöket, akkor nagy valószínűséggel hízelgéssel, rábeszéléssel és rejtett kommunikációval próbál hatni a polgárokra.

Szeretnénk, ha a befolyásolás látható lenne, de gyakran nem az. Véleményünk szerint a kormányoknak konzultálniuk kellene a közvéleménnyel a viselkedéstudomány használatáról. Azt akarjuk, hogy a cégek a profit elé helyezzék az etikát. Hogy ne legyenek sötét alakok az árnyékban, akik mindig készen állnak kihasználni a pszichológiai gyengeségeket. Mert minden a pszichológiáról szól. Mindig is lesznek emberek, akik hajlamosak mások manipulálására és kihasználására, elfogultságaink és személyes fóbiáink pedig mindig is sebezhetővé tesznek minket.

Önmagad felfegyverzésének első lépése a rád ható külső befolyások azonosítása. Tudatában kell lenned a félrevezetésnek – az összezavarási, kifárasztási és megfélemlítési kísérleteknek, amitől csak még sebezhetőbbé válsz. A manipulátor megpróbálhat rácsatlakozni legmélyebb vágyaidra és félelmeidre. Azután létrehozza az önállóság illúzióját: úgy fogod érezni magad, mintha a döntésed a te választásod lenne. A képzelet előhívja az érzelmeket, a szimbólumok pedig a tudatalattidhoz fognak szólni. Figyelj a kényszerítő erőre, ami rávesz az alkalmazkodásra, vagy félelmet kelt benned, nehogy fel tudj szólalni; és mindig gyanakodj

azokra, akik megpróbálják kiterjeszteni rád a fennhatóságukat. A manipuláció nem mindig nyilvánvalóan, egy tömegben érkezik, hanem kicsi, ismétlődő dózisokban.

A másik mód, ahogy ez a könyv segíteni tud neked elméd felszabadításában, hogy arra bátorít, fejlessz ki egyéni cselekvőképességet és ellenálló képességet. Az angol költő, John Donne híres mondása: „Senki sem különálló sziget", mert „egy vagyok az emberiséggel".[2] Nem lehet mindent elszigetelni az emberiségtől, sem saját természetünktől. Nem tudjuk teljes mértékben felszabadítani az elménket, ahogy egy szigetet sem kerülheti el, hogy a hullámok körbeöleljék.

Törekednünk kellene arra, hogy saját „szigetünk" szuverén urai legyünk, miközben tekintettel vagyunk az emberiség kontinensére is. Sokkal nagyobb lesz az immunitásod a kéretlen befolyásolással szemben, ha magabiztosan el tudsz távolodni a belső csoporttól, és elsőként szólalsz fel. Bizonyos mértékű szkepticizmus kifejezetten egészséges tud lenni. Bölcs dolog hideg fejjel döntéseket hozni, amikor az érzelmeid nincsenek előtérben, és nem érzel fizikai kihívást. Saját pszichológiai és érzelmi tendenciáid megértése – az általános emberi kognitív torzítások mellett – kevéssé tesz sebezhetővé azzal szemben, hogy kihasználjanak. És ami nagyon fontos: ha erős vezérlő elveid és értékeid vannak, kisebb az esélye, hogy valaki másé fogja kitölteni a helyet.

A könyv írása közben meglepetten tapasztaltuk, hogy sokkal nyitottabbak lettünk az aktív befolyásolás gondolatára, egészen addig, amíg mi választjuk meg a nekünk megfelelő kereteket. Ez nem valami hatalmas, új felfedezés – az emberek ezért járnak istentiszteletre minden héten ugyanazon a napon vagy csatlakoznak hasonló gondolkodású tagokból álló klubhoz. A pozitív megerősítő értékek megtapasztalása magad körül a közösségben egyet jelent a támogatással és a pszichológiai erővel.

Persze veszélyek is leselkednek az úton. A technológia a közös tudatot bátorítja, az okosvárosok erősítik az atomizációt és a csoportgondolkodást, illetve növelik kitettségünket a tömeghisztériának. Szenvedélyek,

hirdetések és manipulátorok ostromolnak. Egy posztvallásos, posztmodern korszakban élünk, nem vagyunk biztosak egyéni és kollektív értékeinkben. De nincs minden veszve. A könyv írása előtt és közben kapcsolatba kerültünk olyan emberekkel, akik megkérdezték, miért könnyebb manipulálni bizonyos egyéneket és hogyan tudják megvédeni magukat. Felbukkannak a digitális detoxikáló programok, válaszképpen az életünket átitató technológiára.

A technológia és a tudomány olyan ütemben fejlődik, hogy a könyv tartalmának egy része már elavulttá válik, mire megjelenik. Ez nem teszi semmissé a tanácsokat, éppen ellenkezőleg, bizonyítja azok fontosságát. Vegyük csak a közösségi médiát: egyes mechanisztikus alapelveket, például az idővonalad időrendbe helyezését talán már felül is írták sokkal kifinomultabb módszerek, de az is lehet, hogy az egészet eltörölték. Ki tudja? A lényeg, hogy tudd: a közösségi média olyan környezet, amely meg van fertőzve személyre szabott és kifinomult manipulációval, és hemzsegnek rajta a rosszindulatú manipulátorok. A jól értesült ember könnyebben tud védekezni. A tudatos használat pszichológiai alapelve segíthet, függetlenül attól, hogyan fejlődik a technológia.

A pszichológia területén a megelőző figyelemfelhívás, a pontosságra való ösztönzés elméletileg arra való, hogy megvédjen a félretájékoztatástól. Valójában azonban nagy valószínűséggel ezek is azt a célt szolgálják, hogy megpuhítsanak a „megfelelő" információhoz, mert a cél gyakran szentesíti az eszközt. A kormányok és nagyvállalatok nem a formális etikai keretek között folytatják viselkedéstudományi kampányaikat.

A legnagyobb remény bennünk rejlik. Az emberek sebezhetőek a megfeleléssel, a tekintéllyel és a félelemmel szemben, ugyanakkor a kreativitás, az erő és az egyéniség forrásai is.

Mi nem gondoljuk, hogy az emberek pusztán organikus algoritmusok vagy rendszerbe sorolható társadalmi egységek. Hisszük, hogy az emberi elme csodálatos. A tiéd pedig megérdemli, hogy szabad legyen.

Jegyzetek

Bevezető

1. Packard, V., *The Hidden Persuaders,* Penguin Books, 1957.
2. Bernays, Edward L., *Propaganda,* New York, H. Liveright, 1928.
3. Hubert, Antoine, „Why we need to give insects the role they deserve in our food systems", *World Economic Forum* (2021. július 12.); https://www.weforum.org/agenda/2021/07/why-we-need-to-give-insects-the-role-they-deserve-in-our-food-systems/
4. Winchester, Nicole, „Net zero and behaviour change", House of Lords Library (2022. október 14.); https://lordslibrary.parliament.uk/net-zero-and-behaviour-change/
5. Bedard, Paul, „Out-of-touch media ignore top 10 voting issues to push climate, LGBT, Jan. 6 agenda", *Washington Examiner* (2022. szeptember 14.); https://www.washingtonexaminer.com/news/washington-secrets/out-of-touch-media-ignores-top-10-voting-issues-to-push-climate-lgbt-jan-6-agenda
6. Browing, Christopher, *Ordinary Men: Reserve Police Battalion 101 and the Final Solution in Poland,* New York, HarperCollins, 1992.
7. Szolzsenyicin, Alekszander, *The Gulag Archipelago, 1918–1956 – Volume 1: An Experiment in Literary Investigation,* Harper Perennial, 2007.
8. Jung, Carl Gustav, *Collected Works of C. G. Jung – Volume 18: The Symbolic Life: Miscellaneous Writings,* Princeton University Press, 2014.

1. Ismerd fel: az agyad is harcmező

1. Brownlie, I., „Interrogation in depth: The Compton and Parker reports", *The Modern Law Review,* 35. (5.) (1972), 501–7. o.
2. Szolzsenyicin, Alekszander, *The Gulag Archipelago,* 2. köt., London, Collins, 1975.
3. Abu Zubajda vallomása az ICRC-nek (Nemzetközi Vöröskereszt), forrás: „Experimenting with Torture", ACLU (Amerikai Polgári Szabadságjogok Uniója), 2009. október 16.
4. Dehner, M. M., „Can the use of enhanced interrogation techniques ever be justifi ed during counter insurgency operations?", *Ad Securitatem,* 84. (2015).
5. Marks, D. F., „American psychologists, the Central Intelligence Agency, and enhanced interrogation", *Health Psychology Open,* 5. (2.) (2018).
6. „MK-Ultra", CBC, 1980.
7. „Harvard and the Making of the Unabomber", *The Atlantic,* 2020. június
8. Sargant, William, *Battle for the Mind: A Physiology of Conversion and Brainwashing,* Greenwood Press, 1975.
9. Buss, D. M., „Manipulation in close relationships: Five personality factors in interactional context", *Journal of Personality,* 60. (2.) (1992), 477–99. o.
10. „How to break through content clutter", *Seismic,* 2015. október
11. „How Many Ads Do You See in One Day?", Red Crow Marketing Inc., 2015. szeptember 10.; https://www.redcrowmarketing.com/2015/09/10/many-ads-see-one-day/
12. https://www.thedrum.com/news/2023/05/03/how-many-ads-dowe-really-see-day-spoiler-it-s-not-10000
13. Hilbert, M., „How much information is there in the »information society«?", *Significance,* 9. (4.) (2012), 8–12. o.
14. „Study reveals we read the equivalent of 174 newspapers a day", Red Drum Marketing, 2011. február
15. Stanovich, K. E., „Why humans are cognitive misers and what it means for the Great Rationality Debate", *Routledge Handbook of Bounded Rationality,* Routledge, 2021., 196–206. o.
16. Wilson, T. D., *Strangers to Ourselves,* Harvard University Press, 2004.

17. Hyman Jr. I. E., Boss, S. M., Wise, B. M., McKenzie, K. E. és Caggiano, J. M., „Did you see the unicycling clown? Inattentional blindness while walking and talking on a cell phone", *Applied Cognitive Psychology,* 24. (5.) (2010), 597–607. o.
18. Phillips, D. P., „The influence of suggestion on suicide: Substantive and theoretical implications of the Werther effect", *American Sociological Review* (1974), 340–54. o.
19. „Corona beer sales soared by 40 per cent in 2020 despite Covid association", iNews, 2020. december
20. „Read Yuval Harari's blistering warning to Davos in full", World Economics Forum, 2020. január 24.; https://www.weforum.org/agenda/2020/01/yuval-hararis-warning-davos-speech-future-predications/
21. „Adults spend almost 10 hours per day with the media, but note only 150 ads", Media Dynamics Incorporated, 2014. szeptember.
22. Sharp, B. és Romaniuk, J., *How Brands Grow,* Oxford University Press, 2016.
23. „Nielsen confirms Ł164 million government ad spend for 2020", The Media Leader, 2021. március
24. „A speech by HRH The Prince of Wales at the Opening Ceremony of COP26, Glasgow", 2021. november 1.; https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=www.princeofwales.gov.uk%2Fspeech%2Fspeech-hrh-prince-wales-opening-ceremonycop26-glasgow&ie=UTF-8&oe=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:66e85d8d,vid:kCSWSpRaXfM
25. Foster, Caitlin, „The unbelievable story of a Japanese soldier who hid in a jungle cave for 27 years until he was found in 1972", *Business Insider,* 2019. január 2.; https://www.businessinsider.com/the-story-of-a-japanese-soldier-who-hid-in-a-jungle-cave-for-27-years-2019-1
26. Baumeister, R. F., Masicampo, E. J. és Vohs, K. D., „Do conscious thoughts cause behavior?", *Annual Review of Psychology,* 62. (2011), 331–61. o.
27. Szun-Ce, *The Art of War,* ford.: Jonathan Clements. Macmillan Collector's Library, 2017.
28. Drake, K. E., Sheffield, D. és Shingler, D., „The relationship between adult romantic attachment anxiety, negative life events, and compliance", *Personality and Individual Differences,* 50. (5.) (2011), 742–6. o.
29. Zuwerink Jacks, J. és Cameron, K. A., „Strategies for resisting persuasion", *Basic and Applied Social Psychology,* 25. (2.) (2003), 145–61. o.
30. Milling, L. S., Miller, D. S., Newsome, D. L. és Necrason, E. S., „Hypnotic responding and the five factor personality model: Hypnotic analgesia and openness to experience", *Journal of Research in Personality,* 47. (1.) (2013), 128–31. o.
31. Liebman, Julie I., McKinley-Pace, Marcia J., Leonard, Anne Marie, Sheesley, Laura A., Gallant, Casey L., Renkey, Mary E. és Lehman, Elyse Brauch. „Cognitive and psychosocial correlates of adults' eyewitness accuracy and suggestibility", *Personality and Individual Differences,* 33. (1.) (2002), 49–66. o.
32. Alexander, D. A. és Klein, S., „Kidnapping and hostage-taking: A review of effects, coping and resilience", *Journal of the Royal Society of Medicine,* 102. (1.) (2009), 16–21. o.
33. Frankl, Viktor, *Man's Search for Meaning,* Simon & Schuster, 1985.

2. Álld a sarat

1. Morthland, John, „A plague of pigs in Texas", *Smithsonian Magazine,* 2011. január; https://www.smithsonianmag.com/science-nature/a-plague-of-pigs-in-texas-73769069/
2. Marino, L. és Colvin, C. M, „Thinking pigs: A comparative review of cognition, emotion, and personality in *Sus domesticus*", *International Journal of Comparative Psychology* (2015).
3. „Pigs are hard", California Potbellied Pig Association, Inc; http://www.cppa4pigs.org/pigs-are-hard.html
4. „Capture success matrix", Jager Pro Hog Control Systems, 2017. november 2.; https://jagerpro.com/capture-success-matrix/
5. „WILD HOG CONTROL | JAGER PRO™ TV Show | SOUNDER TRAPPING SUCCESS", YouTube, 2021. október 20.; https://www.youtube.com/KDvpXL4iYwU
6. „HUNGARY: Salami tactics", *TIME,* 1952. 4prilis 2.; https://content.time.com/time/subscriber/article/0,33009,857130,00.html
7. „102-000 Brief history of income tax", Croner-I Navigate; https://library.croneri.co.uk/cch_uk/btr/102-000
8. Welsh, D. T., Ordóñez, L. D., Snyder, D. G. és Christian, M. S., „The slippery slope: How small ethical transgressions pave the way for larger future transgressions", *Journal of Applied Psychology,* 100. (1.) (2015), 114. o.
9. Diver, Tony, „Coronavirus: Boris Johnson announces three-week UK lockdown", *Telegraph,* 2020. március 2.; https://www.telegraph.co.uk/global-health/science-and-disease/coronavirus-latest-lockdown-panic-buying-news-cases-nhs/
10. Johnston, John, „Eleven times the government has ruled out vaccine passports as they now say they're »considering« them", Politics Home, 2021. február 2.; https://www.politicshome.com/news/article/coronavirus-vaccine-passports-government-denial

38. Van Huis, A., Halloran, A., Van Itterbeeck, J., Klunder, H. és Vantomme, P., „How many people on our planet eat insects: 2 billion?", *Journal of Insects as Food and Feed*, 8. (1.) (2022), 1–4. o.
39. Engström, Anders, „The top 5 list of celebrities endorsing edible insects", Bug Burger, 2021. február 2.; https://www.bugburger.se/attityder/the-top-5-list-of-celebrities-endorsing-edible-insects/
40. Wentworth, India, „Great British Bake Off : East Sussex baker uses insects in Halloween special", *Sussex World*, 2022. október 2.; https://www.sussexexpress.co.uk/arts-and-culture/film-and-tv/great-british-bake-off-east-sussex-baker-uses-insects-in-halloweenspecial-3885297
41. Beans, C., „How to convince people to eat insects", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 119. (46.) (2022), e2217537119.
42. Hassan, A. és Barber, S. J., „The effects of repetition frequency on the illusory truth effect", *Cognitive Research: Principles and Implications*, 6. (1.) (2021), 1–12. o.
43. „Edible insects and plant-based proteins to be the subject of classroom debates", Cardiffi Egyetem, 2022. május 2; https://www.cardiff.ac.uk/news/view/2627488-edible-insects-and-plant-basedproteins-to-be-the-subject-of-classroom-debates
44. „Net Zero: Principles for successful behaviour change initiatives – key principles from past government-led behaviour change and public engagement initiatives", BEIS kutatási irat szám: 2021/063., 2021. október
45. Dolan, P., Hallsworth, M., Halpern, D., King, D. és Vlaev, I., „MINDSPACE Influencing behaviour through public policy", Kabinetiroda, Kormányhivatal (2010).
46. „Optimising Vaccination roll out – dos and don'ts for all messaging, documents and »communications« in the widest sense", NHS Englans and Improvement Unit, 2020. december, http://www.doctoryourself.com/NHS%20Propaganda%20Vax.pdf
47. Alford, Justine, „Star-studded video campaign launched to address COVID–19 vaccine concerns", Imperial College London, 2021. május 2.; https://www.imperial.ac.uk/news/220433/star-studdedvideo-campaign-launched-address-covid-19/
48. Dodsworth, L., *A State of Fear: How the UK Government Weaponised Fear During the Covid–19 Pandemic*, London, Pinter & Martin, 2021.
49. „HOW SLOVAKIA TESTED ITS WHOLE POPULATION FOR COVID–19", Behavioural Insights Team, 2020. november 2.; https://www.bi.team/wp-content/uploads/2020/11/Slovakia-Covid-19-Population-Testing-Report.pdf
50. Toffler, A. és Toffler, H., *War and Anti-war: Survival at the Dawn of the 21st Century*, Boston, Little, Brown, 1993.
51. Freud, Sigmund, *The Penguin Freud Library, Vol. 12: Civilization, Society and Religion: Group Psychology, Civilization and Its Discontents and Other Works*, Penguin, 1991.
52. Hitchens, Christopher, „The narcissism of the small difference", Slate, 2010. június 2.; https://slate.com/news-and-politics/2010/06/in-ethno-national-conflicts-it-really-is-the-little-things-that-tick-people-off.html
53. „SICK & TWISTED: Russia accused of bombing NURSERY as pictures show it »surrounded by bodies« in strikes that killed child & four others", *Sun*, 2020. február 2.; https://www.thesun.co.uk/news/17772443/russia-bombed-nursery-kindergartenbodies/
54. Don, Gav, „Nursery school bombing photographs look like a false flag attack – by Ukraine", *bneIntelliNews*, 2022. február 2.; https://intellinews.com/nursery-school-bombing-photographslook-like-a-false-flag-attack-by-ukraine-235517/
55. Zitser, Joshua „Hillary Clinton likened Donald Trump's Ohio rally to Adolf Hitler speeches, report says", *Business Insider*, 2022. szeptember 2.; https://www.businessinsider.com/hillary-clinton-compares-trumps-ohio-rally-hitler-events-fox-news-2022-9
56. „Pelosi says Trump will be »fumigated out« if he refuses to leave after White House loss", *Reuters*, 2020. július 20.; https://www.reuters.com/article/us-usa-election-pelosi-idUSKCN24L2DP
57. English, Rebecca és Pickles, Kate, „»Think about others rather than yourselves«: The Queen makes plea over vaccine take-up as she says jab »didn't hurt at all« when she had it and suggests those refusing it are selfish", *Daily Mail*, 2021. február 2.; https://www.dailymail.co.uk/news/article-9301373/Queen-intervenesvaccine-rollout-encourage-Britons-jabbed.html
58. William, Helen, „Getting Covid-19 jab is a moral issue, Archbishop of Canterbury says", *Independent*, 2021. december 2.; https://www.independent.co.uk/news/health/justin-welbyarchbishop-canterbury-vaccine-moral-b1980400.html
59. Gragg, D. „A multi-level defense against social engineering", *SANS Reading Room*, 13. (2003), 1–21. o.
60. Dewey, John, *How We Think*, Dover Publications Inc., 2003.
61. Brunt, B. A., „Models, measurement, and strategies in developing critical-thinking skills", *The Journal of Continuing Education in Nursing*, 36. (6.) (2005), 255–62. o.
62. Janssen, L., Fennis, B. M. és Pruyn, A. T. H. „Forewarned is forearmed: Conserving self-control strength to resist social influence", *Journal of Experimental Social Psychology*, 46. (6.) (2010), 911–21. o.

63. McGuire W. J., „The eff ectiveness of supportive and refutational defenses in immunizing and restoring beliefs against persuasion", *Sociometry*, 24. (2.) (1961), 184–97. o.
64. Traberg, C. S., Roozenbeek, J. és Van der Linden, S., „Psychological inoculation against misinformation: Current evidence and future directions", *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 700. (1.) (2022), 136–51. o.
65. Ravan, S., De Groeve, T., Mani, L., Bjorgo, E., Moissl, R., Roncero, J. M. és Kofler, R., „When It strikes, are we ready? Lessons identified at the 7th Planetary Defense Conference in preparing for a near-Earth object impact scenario", *International Journal of Disaster Risk Science*, 13. (1.) (2022), 151–9. o.
66. Van der Linden, S., Leiserowitz, A., Rosenthal, S. és Maibach, E., „Inoculating the public against misinformation about climate change", *Global Challenges*, 1. (2.) (2017), 1600008.
67. Neimeyer, G. J., Taylor, J. M. és Rozensky, R. H., „The diminishing durability of knowledge in professional psychology: A Delphi poll of specialties and proficiencies", *Professional Psychology: Research and Practice*, 43. (4.) (2012), 364. o.
68. Duarte, J. L., Crawford, J. T., Stern, C., Haidt, J., Jussim, L. és Tetlock, P. E., „Political diversity will improve social psychological science", *Behavioral and Brain Sciences*, 38. (2015).
69. Rathje, S., He, J. K., Roozenbeek, J., Van Bavel, J. J. és Van der Linden, S., „Social media behavior is associated with vaccine hesitancy", *PNAS Nexus*, 1. (4.) (2022), pgac207.
70. Roozenbeek, J., Van Der Linden, S., Goldberg, B., Rathje, S. és Lewandowsky, S., „Psychological inoculation improves resilience against misinformation on social media", *Science Advances*, 8. (34.) (2022), eabo6254.
71. Kumaraguru, P., Sheng, S., Acquisti, A., Cranor, L. F. és Hong, J., „Teaching Johnny not to fall for phish", *ACM Transactions on Internet Technology (TOIT)*, 10. (2.) (2010), 1–31. o.
72. Sellier, A. L., Scopelliti, I. és Morewedge, C. K., „Debiasing training improves decision making in the field", *Psychological Science*, 30. (9.) (2019), 1371–9. o.

4. Ne gondold túl

1. Fegan, Thomas, *The Baby Killers: German Air Raids on Britain in the First World War*, London, Leo Coop, 2002.
2. Doyle, Arthur Conan, *The Coming of the Fairies*, University of Nebraska Press, 2006.
3. Hyman, Ray, In *Why Smart People Can Be So Stupid*, szerk.: Sternberg, R., New Haven, Yale University Press, 2002, 18–19. o.
4. Basterfield, C., Lilienfeld, S. O., Bowes, S. M. és Costello, T. H., „The Nobel disease: When intelligence fails to protect against irrationality", *Skeptical Inquirer*, 44. (3.) (2020), 32–7. o.
5. Isaacson, Walter, *Steve Jobs by Walter Isaacson: The Exclusive Biography*, Abacus, 2015. [Magyarul: Isaacson, Walter: *Steve Jobs*. Budapest, HVG Könyvek, 2011.]
6. Idézve: *Dictionary of Foreign Quotations* (1980), Mary Collison és Robert L. Collison, 98. o.
7. Proctor, Robert N., *Racial Hygiene: Medicine Under the Nazis*, Harvard University Press, 1998.
8. Haque, O. S., De Freitas, J., Viani, I., Niederschulte, B. és Bursztajn, H. J., „Why did so many German doctors join the Nazi Party early?", *International Journal of Law and Psychiatry*, 35. (5–6.) (2012), 473–9. o.
9. Scopelliti, I., Morewedge, C. K., McCormick, E., Min, H. L., Lebrecht, S. és Kassam, K. S., „Bias blind spot: Structure, measurement, and consequences", *Management Science*, 61. (10.) (2015), 2468–86. o.
10. Stanovich, K. E., West, R. F. és Toplak, M. E., „Myside bias, rational thinking, and intelligence", *Current Directions in Psychological Science*, 22. (4.) (2013), 259–64. o.
11. Schmechel, L. L. K., *The Relationship of Children's Belief in Santa Claus to Causal Reasoning and Fantasy Predisposition*, The University of Texas at Austin, 1975.
12. Stanovich, K. E., „Dysrationalia: A new specific learning disability", *Journal of Learning Disabilities*, 26. (3.) (1993), 501–15. o.
13. West, R. F., Meserve, R. J. és Stanovich, K. E. „Cognitive sophistication does not attenuate the bias blind spot", *Journal of Personality and Social Psychology*, 103. (3.) (2012), 506. o.
14. Eby, Margaret, „Hocus Pocus", *Paris Review*, 2012. március 2.; https://www.theparisreview.org/blog/2012/03/21/hocus-pocus
15. Bechtel, S. és Stains, L. R., *Through a Glass Darkly: Sir Arthur Conan Doyle and the Quest to Solve the Greatest Mystery of All*, New York, St. Martin's Press, 2017., 147. o.
16. Tarran, Brian, „Questioning the nature of research", *Research Live*, 2011. augusztus 2.; https://www.research-live.com/article/features/questioning-the-nature-of-research/id/4005918
17. Hall, L., Johansson, P. és Strandberg, T., „Lifting the veil of morality: Choice blindness and attitude reversals on a self-transforming survey", *PLOS One*, 7. (9.) (2012), e45457.

18. Meerloo, Joost, *Delusion and Mass-delusion* (No. 79.), Johnson Reprint Corporation, 1968.
19. Kunda, Z., „The case for motivated reasoning", *Psychological Bulletin,* 108. (3.) (1990.), 480. o.
20. Kaplan, J. T., Gimbel, S. I. és Harris, S., „Neural correlates of maintaining one's political beliefs in the face of counterevidence", *Scientifi c Reports,* 6. (1.) (2016), 1–11. o.
21. Nickerson, R. S. „Confirmation bias: A ubiquitous phenomenon in many guises", *Review of General Psychology,* 2. (2.) (1998), 175–220. o.
22. Festinger, Leon, Riecken, Henry és Schachter, Stanley, *When Prophecy Fails: A Social and Psychological Study of a Modern Group that Predicted the Destruction of the World,* Lulu Press, Inc., 2017.
23. Miller, J. M., Saunders, K. L. és Farhart, C. E., „Conspiracy endorsement as motivated reasoning: The moderating roles of political knowledge and trust", *American Journal of Political Science,* 60. (4.) (2016), 824–44. o.
24. Kahan, D. M., Peters, E., Wittlin, M., Slovic, P., Ouellette, L. L., Braman, D. és Mandel, G., „The polarizing impact of science literacy and numeracy on perceived climate change risks", *Nature Climate Change,* 2. (10.) (2012), 732–5. o.
25. Kahan, D. M., Peters, E., Dawson, E. C. és Slovic, P., „Motivated numeracy and enlightened self-government", *Behavioural Public Policy,* 1. (2017), 54–86. o.
26. Turpin, M. H., Kara-Yakoubian, M., Walker, A. C., Walker, H. E., Fugelsang, J. A. és Stolz, J. A., „Bullshit ability as an honest signal of intelligence", *Evolutionary Psychology,* 19. (2.) (2021), 14747049211000317.
27. Pauls, C. A. és Crost, N. W. „Cognitive ability and self-reported efficacy of self-presentation predict faking on personality measures", *Journal of Individual Differences,* 26. (4.) (2005), 194. o.
28. Gino, F. és Ariely, D. „The dark side of creativity: Original thinkers can be more dishonest", *Journal of Personality and Social Psychology,* 102. (3.) (2012), 445. o.
29. „The danger of intellectuals", Hannah Arendt Center for Politics and Humanities, 2013. július 2.; https://hac.bard.edu/amor-mundi/the-danger-of-intellectuals-2013-07-22
30. Orwell, George, *Notes on Nationalism,* Penguin Classics, 2018. („Az embernek nagyon intelligensnek kell lennie ahhoz, hogy ilyesmiben higgyen: átlagember nem lehet ennyire ostoba.")
31. „The General Social Survey", NORC at the University of Chicago; https://gss.norc.org/Documents/codebook/GSS%202021%20Codebook%20R1.pdf
32. Jones, Jeffrey M., „Belief in God in U.S. dips to 81%, a new low", Gallup, 2022. június 2.; https://news.gallup.com/poll/393737/beliefgod-dips-new-low.aspx
33. Harari, Yuval Noah, „Yuval Noah Harari on big data, Google and the end of free will", *Financial Times,* 2016. augusztus 2.; https://www.ft.com/content/50bb4830-6a4c-11e6-ae5ba7cc5dd5a28c
34. Jung, Carl Gustav, *The Undiscovered Self,* Routledge, 2002.
35. Weaver, Richard M, *Ideas Have Consequences: Expanded Edition,* University of Chicago Press, 2013.
36. Fromm, Erich, *The Fear of Freedom,* Routledge, 2021.
37. Woodley, M. A., „Are high-IQ individuals deficient in common sense? A critical examination of the »clever sillies« hypothesis", *Intelligence,* 38. (5.) (2010), 471–80. o.
38. Brooks, David. „How we are ruining America", *New York Times,* 2017. július 2.; https://www.nytimes.com/2017/07/11/opinion/how-we-are-ruining-america.html
39. Dunning, D., „The Dunning–Kruger effect: On being ignorant of one's own ignorance", *Advances in Experimental Social Psychology,* 44. (2011), 247–96. o.
40. Rowe, Christopher, *The Last Days of Socrates,* London, Penguin, 2010.
41. Duttle, K., „Cognitive skills and confidence: Interrelations with overestimation, overplacement and overprecision", *Bulletin of Economic Research,* 68. (S1.) (2016), 42–55. o.
42. Sonm, L. K. és Kornell, N. „The virtues of ignorance", *Behavioural Processes,* 83. (2.) (2010), 207–12. o.
43. Ottari, V., Price, E., Wilson, C. és Sumaktoyo, N., „When selfperceptions of expertise increase closed-minded cognition: The earned dogmatism effect", *Journal of Experimental Social Psychology,* 61. (2015), 131–8. o.
44. Charlton, B. G., „Clever sillies: Why high IQ people tend to be deficient in common sense", *Medical Hypotheses,* 73. (6.) (2009), 867–70. o.
45. „RationalWiki", Wikipedia, dátum nélkül; https://en.wikipedia.org/wiki/RationalWiki
46. Robson, David, *The Intelligence Trap: Why Smart People Make Dumb Mistakes,* W. W. Norton & Company, 2020.
47. Langer, E. J., Blank, A. és Chanowitz, B., „The mindlessness of ostensibly thoughtful action: The role of »placebic« information in interpersonal interaction", *Journal of Personality and Social Psychology,* 36. (6.) (1978), 635. o.
48. Damasio, Antonio, *Descartes' Error,* Random House, 2006.
49. Seo, M. G. és Barrett, L. F., „Being emotional during decision making – good or bad? An empirical investigation", *Academy of Management Journal,* 50. (4.) (2007), 923–40. o.

50. Hafenbrack, A. C., Kinias, Z. és Barsade, S. G., „Debiasing the mind through meditation: Mindfulness and the sunk-cost bias", *Psychological Science,* 25. (2.) (2014), 369–76. o.
51. Lásd: Mamede, S. és Schmidt, H. G., „Reflection in medical diagnosis: A literature review", *Health Professions Education,* 3. (1.) (2017), 15–25. o.
52. Brienza, J. P., Kung, F. Y., Santos, H. C., Bobocel, R. és Grossman, I. „Situated wise reasoning scale", *Journal of Personality and Social Psychology,* 2018.
53. Franklin, Benjamin, *The Autobiography of Benjamin Franklin,* Dover Publications, 2016.
54. „From Benjamin Franklin to John Lining, 18 March 1755", Founders Online; https://founders.archives.gov/documents/Franklin/01-05-02-0149
55. Mahajan, J., „The overconfidence effect in marketing management predictions", *Journal of Marketing Research,* 29. (3.) (1992), 329–42. o.
56. Sun, Q., Zhang, H., Sai, L. és Hu, F., „Self-distancing reduces probability-weighting biases", *Frontiers in Psychology,* 9. (2018), 611. o.

5. Légy tudatában a benyomásaidnak

1. Hopkin, M., „Link proved between senses and memory", *Nature,* 2004. május 31.
2. „How to control emotion and influence behavior", Dawn Goldworm, TEDxEAST, 2016. július 25.
3. Scent Australia weboldal.
4. Spangenberg, E. R., Grohmann, B. és Sprott, D. E., „It's beginning to smell (and sound) a lot like Christmas: The interactive effects of ambient scent and music in a retail setting", *Journal of Business Research,* 58. (11.) (2005), 1583–9. o.
5. Huang, X., Zhang, M., Hui, M. K. és Wyer, R. S., „Warmth and conformity: The effects of ambient temperature on product preferences and financial decisions", *Journal of Consumer Psychology,* 24. (2.) (2014), 241–50. o.
6. Areni, C. S. és Kim, D. „The influence of background music on shopping behavior: Classical versus top-forty music in a wine store", *ACR North American Advances* (1993).
7. Platón, *Laws.* Ford.: Griffith, T., szerk.: Schofield, M., Cambridge Texts in the History of Political Thought, 2016. szeptember 8.
8. Platón, *The Republic.* Ford.: Griffith, T., szerk.: Ferrari, G. R. F., Cambridge Texts in the History of Political Thought, 2000. október 12. [Magyarul: Platón: *Az állam,* Budapest, Gondolat Kiadó, 1988.]
9. Rauscher, F. H. és Shaw, G. L., „Key components of the Mozart effect", *Perceptual and Motor Skills,* 86. (3.) (1998), 835–41. o.
10. Hallam, S., Price, J. és Katsarou, G., „The effects of background music on primary school pupils' task performance", *Educational Studies,* 28. (2.) (2002), 111–22. o.
11. Kennaway, J., „Musical hypnosis: Sound and selfhood from mesmerism to brainwashing", *Social History of Medicine,* 25. (2.) (2012), 271–89. o.
12. Sargant, William, *Battle for the Mind: A Physiology of Conversion and Brainwashing,* Greenwood Press, 1975.
13. Beaman, C. P. és Williams, T. I., „Earworms (stuck song syndrome): Towards a natural history of intrusive thoughts", *British Journal of Psychology,* 101. (4.) (2010), 637–53. o.
14. Hassan, A. és Barber, S. J., „The effects of repetition frequency on the illusory truth effect", *Cognitive Research: Principles and Implications,* 6. (1.) (2021), 1–12. o.
15. Lamoureux, Mack, „»Neo-Nazi weird Al« gets 10 years for far-right parody raps", *Vice,* 2022. április 2.; https://www.vice.com/en/article/z3n78x/neo-nazi-rapper-mr-bond
16. „Wayhome, Coachella and the sensory overload machine", Unaffi liated Press, 2017. április.
17. „Inside the long-standing relationship between Coachella and American Express", *Forbes,* 2022. április
18. Chen, J. L., Zatorre, R. J. és Penhune, V. B., „Interactions between auditory and dorsal premotor cortex during synchronization to musical rhythms", *Neuroimage,* 32. (4.) (2006), 1771–81. o.
19. Leow, L. A., Waclawik, K. és Grahn, J. A., „The role of attention and intention in synchronization to music: Effects on gait", *Experimental Brain Research,* 236. (1.) (2018), 99–115. o.
20. Lewis, M. B. és Bowler, P. J., „Botulinum toxin cosmetic therapy correlates with a more positive mood", *Journal of Cosmetic Dermatology,* 8. (1.) (2009), 24–6. o.
21. „Vision and breathing may be the secrets to surviving 2020", *Scientific American,* 2020. november
22. Uo.
23. Goldsby, T. L., Goldsby, M. E., McWalters, M. és Mills, P. J., „Effects of singing bowl sound meditation on mood, tension, and well-being: An observational study", *Journal of Evidence-Based Complementary Alternative Medicine* (2017), 401–6. o.
24. Baldassi, S., Megna, N. és Burr, D. C., „Visual clutter causes high-magnitude errors", *PLOS Biology* (2006).

6. Gyakorold a távolságtartást a közösségi médiától

1. Statista, 2022. november
2. „Thanks a billion!" Tiktok Community blog, 2021. szeptember 27.
3. Statista, 2022. július
4. Harari, Y. N., *Homo Deus,* Vintage Digital, 2016.
5. Mayim Bialik és Yuval Noah Harari beszélgetése, SXSW Online 2021., 2021. május 27.
6. Frey, C. B. és Osborne, M. „The Future of Employment", Oxford Martin Programme on Technology and Employment (2013).
7. Holbrook, C., Izuma, K., Deblieck, C., Fessler, D. M. és Iacoboni, M. „Neuromodulation of group prejudice and religious belief", *Social Cognitive and Aff ective Neuroscience,* 11. (3.) (2016), 387–94. o.
8. Capoot, Ashley, „Elon Musk shows off updates to his brain chips and says he's going to install one in himself when they are ready', CNBC, 2022. december 2.; https://www.cnbc.com/2022/12/01/elon-musks-neuralink-makes-big-claims-but-experts-areskeptical-.html
9. Statt, Nick, „Facebook acquires neural interface startup CTRLLabs for its mind-reading wristband", The Verge, 2019. szeptember 2.; https://www.theverge.com/2019/9/23/20881032/facebookctrl-labs-acquisition-neural-interface-armband-ar-vr-deal
10. Krugman, P., „Why most economists' predictions are wrong", *Red Herring,* 1998. június 10.
11. McLaughlin, Kelly, „Sextremism: People are more likely to engage in kinky sex if they have anti-establishment political views (with right-wingers enjoying spanking and left-wingers into threesomes)', Mail Online, 2017. április 20.; https://www.dailymail.co.uk/news/article-4428394/Extremist-voters-likely-engage-kinkysex.html
12. Shi, F., Shi, Y., Dokshin, F. A., Evans, J. A. és Macy, M. W., „Millions of online book co-purchases reveal partisan differences in the consumption of science", *Nature Human Behaviour,* 1. (4.) (2017), 1–9. o.
13. Rentfrow, P. J. és Gosling, S. D., „The do re mi's of everyday life: The structure and personality correlates of music preferences", *Journal of Personality and Social Psychology,* 84. (6.) (2003), 1236. o.
14. Ambady, N. és Rosenthal, R., „Thin slices of expressive behavior as predictors of interpersonal consequences: A meta-analysis", *Psychological Bulletin,* 111. (2.) (1992), 256. o.
15. Voiskounsky, A., Fedunina, N., Evdokimenko, A. és Smyslova, O., „Attitudes towards alternative identities in social networking sites", *Digital Transformation and Global Society* (2019), 622–34. o.
16. Anderson, I., Gil, S., Gibson, C., Wolf, S., Shapiro, W., Semerci, O. és Greenberg, D. M., „»Just the Way You Are«: Linking music listening on Spotify and personality', *Social Psychological and Personality Science,* 12. (4.) (2021), 561–72. o.
17. Kosinski, M., Stillwell, D. és Graepel, T., „Private traits and attributes are predictable from digital records of human behavior", *Proceedings of the National Academy of Sciences USA* (2013).
18. Segalin, C., Lepri, B., Cristani, M., Celli, F., Polonio, L., Kosinski, M., Stillwell, D. és Sebe, N., „What your Facebook profile picture reveals about your personality", Association for Computing Machinery (2017), 460–8. o.
19. Wang, Y. és Kosinski, M., „Deep neural networks are more accurate than humans at detecting sexual orientation from facial images", *Journal of Personality and Social Psychology,* 114. (2.) (2018), 246–57. o.
20. „Technology at MindGeek", MindGeek; https://www.mindgeek.com/tech/
21. Sylwester, K. éw Purver, M., „Twitter language use reflects psychological differences between Democrats and Republicans', *PLOS One* (2015).
22. Matz, S. C., Kosinski, M., Nave, G. és Stillwell, D. J., „Psychological targeting as an effective approach to digital mass persuasion", *Proceedings of the National Academy of Sciences,* 114. (48.) (2017), 12714–19. o.
23. Bond, R. M., Fariss, C. J., Jones, J. J., Kramer, A. D. I., Marlow, C., Settle, J. E. és Fowler, J. H., „A 61-million-person experiment in social influence and political mobilization", *Nature* (2012), 295–8. o.
24. Tappin, B. M., Wittenberg, C., Hewitt, L., Berinsky, A. és Rand, D. G. „Quantifying the persuasive returns to political microtargeting", PsyArXiv Preprints (2022).
25. Jones, Rhett, „Your credit score should be based on your web history, IMF says", Gizmodo, 2020. december 2.; https://gizmodo.com/your-credit-score-should-be-based-on-your-webhistory-1845912592
26. Youyou, W., Kosinski, M. és Stillwell, D., „Computer-based personality judgments are more accurate than those made by humans', *Proceedings of the National Academy of Sciences* (2015).
27. Thomas Jefferson Charles Yancey-nak, 1816. január 2.
28. „News use across social media platforms in 2020", Pew Research Centre 2021.
29. „News consumption in the UK", Ofcom, 2019.
30. Huxley, Aldous, *Brave New World Revisited,* Vintage Classics, 2004.
31. „HIDDEN CAMERA: Twitter engineers to »ban a way of talking« through »shadow banning«", kiadó: Project Veritas, YouTube, 2018. január 18.

32. „Going global: The UK government's »CVE« agenda, counterradicalisation and covert propaganda", openDemocracy, 2016. május 4.
33. Epstein, R. és Robertson, R. E., „The search engine manipulation effeect (SEME) and its possible impact on the outcomes of elections', *Proceedings of the National Academy of Sciences,* 112. (33.) (2015).
34. „How internet platforms are combatting disinformation and misinformation in the age of Covid-19", New America.
35. „An update on our work to keep people informed and limit misinformation about COVID-19", Meta, első megjelenés: 2020. április
36. Stepanov, A., igazgató, termékmenedzsment, „Sharing our content distribution guidelines", Meta blogbejegyzés, 2021. szeptember 23.
37. „The online information environment", The Royal Society, 2022. január 19.
38. Varol, O., Ferrara, E., Davis, C. A., Menczer, F. és Flammini, A., „Online human-bot interactions: detection, estimation, and characterization", The Association for the Advancement of Artificial Intelligence, 2017.
39. King, G., Pan, J. és Roberts, M. E., „How the Chinese government fabricates social media posts for strategic distraction, not engaged argument", *Cambridge Core,* 111. (3.) (2017), Cambridge University Press.
40. „How China built a twitter propaganda machine then let it loose on coronavirus", ProPublica, 2020. március 26.
41. Cresci, S., Di Pietro, R., Petrocchi, M., Spognardi, A. és Tesconi, M., „The paradigm-shift of social spambots: Evidence, theories, and tools for the arms race", arXiv (2017).
42. Caldarelli, G., De Nicola, R., Del Vigna, F., Petrocchi, M. és Saracco, F., „The role of bot squads in the political propaganda on Twitter", *Communications Physics,* 3. (81.) (2020).
43. „Going global: The UK government's »CVE« agenda, counterradicalisation and covert propaganda", openDemocracy, 2016. május 4.
44. Whitford, T., „Practices and possibilities: A review of instructional intelligence and counterintelligence literature informing rightwing extremist groups", *Journal of the Australian Institute of Professional Intelligence Officers,* 28. (2020), 3–15. o.
45. Wells, G., Horwitz, J., Seetharaman, D., „Facebook knows Instagram is toxic for teen girls, company documents show", *Wall Street Journal,* 2021. szeptember 14.
46. Duffy, B. és Thain, M., „Do we have your attention? How people focus and live in the modern information environment", Kings College London, 2022. február.
47. Uo.
48. Mark, G., Gudith, D. és Klocke, U., „The cost of interrupted work: more speed and stress", Association for Computing Machinery (2008), 107–10. o.
49. Duffy, B. és Thain, M., „Do we have your attention? How people focus and live in the modern information environment", Kings College London, 2022. február
50. Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A. és Bos, M. W., „Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity", *Journal of the Association for Consumer Research* (2017), 140–54. o.
51. Barr, N., Pennycook, G., Stolz, J. A. és Fugelsang, J. A., „The brain in your pocket: Evidence that Smartphones are used to supplant thinking", *Computers in Human Behavior,* 48. (2015), 473–80. o.
52. Henkel, L. A., „Point-and-shoot memories: The influence of taking photos on memory for a museum tour", *Psychological Science,* 25. (2.) (2014), 396–402. o.
53. Duffy, B. és Thain, M., „Do we have your attention? How people focus and live in the modern information environment", Kings College London, 2022. február.
54. Uhls, Y. T., Michikyan, M., Morris, J., Garcia, D., Small, G. W., Zgourou, E. és Greenfield, P. M., „Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal emotion cues", *Computers in Human Behavior,* 39. (2014), 387–92. o.
55. Kushlev, K., Proulx, J. és Dunn, E. W., „»Silence your phones«: Smartphone notifications increase inattention and hyperactivity symptoms", *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems,* 2016, 1011–20. o.
56. Allcott, H., Braghieri, L., Eichmeye, S. és Gentzkow, M., „The welfare effects of social media", NBER, 20190.
57. Amsalem, Eran és Zoizner, Alon, „Do people learn about politics on social media? A meta-analysis of 76 studies", *Journal of Communication* (2022).
58. Miller, Matt, „Artificial intelligence, our final invention?", *The Washington Post,* 2013. december 2.; https://www.washingtonpost.com/opinions/matt-miller-artificial-intelligence-our-final-invention/2013/12/18/26ed-6bc8-67e6-11e3-8b5ba77187b716a3_story.html

8. Kapcsold ki a tévéd

1. Schwitzgebel, E. „Do people still report dreaming in black and white? An attempt to replicate a questionnaire from 1942", *Perceptual and Motor Skills,* 96. (2003), 25–9. o.
2. Yang, Maya, „Having a go: US parents say Peppa Pig is giving their kids British accents", *Guardian,* 2021. július 2; https://www.theguardian.com/tv-and-radio/2021/jul/19/peppa-pig-american-kids-british-accents
3. Creative Diversity Network, „The fifth cut: Diamond at 5"; https://creativediversitynetwork.com/diamond/diamond-reports/the-fifthcut-diamond-at-5/
4. YouGov-felmérés, a Campaign for Common Sense megbízásából, 2022. június
5. „Which of the following hobbies and interests do you do in your spare time at home?", *Statista,* 2019. november-2020. május
6. Sussman, S. és Moran, M. B., „Hidden addiction: Television", *Journal of Behavioral Addictions,* 2. (3.) (2013), 125–32. o.
7. Horvath, C. W., „Measuring television addiction", *Journal of Broadcasting & Electronic Media,* 48. (3.) (2004), 378–98. o.
8. Botta, R. A., „Television images and adolescent girls' body image disturbance", *Journal of Communication,* 49. (2.) (1999), 22–41. o.
9. Werneck, A. O., Vancampfort, D., Oyeyemi, A. L., Stubbs, B. és Silva, D. R., „Associations between TV viewing, sitting time, physical activity and insomnia among 100,839 Brazilian adolescents", *Psychiatry Research,* 269. (2018), 700–6. o.
10. Zimmerman, F. J. és Christakis, D. A., „Associations between content types of early media exposure and subsequent attentional problems", *Pediatrics,* 120. (5.) (2007), 986–92. o.
11. Jago, R., Baranowski, T., Baranowski, J. C., Thompson, D. és Greaves, K. A., „BMI from 3–6 y of age is predicted by TV viewing and physical activity, not diet", *International Journal of Obesity,* 29. (6.) (2005), 557–64. o.
12. Sussman, S. és Moran, M. B., „Television and growing up: The impact of televised violence", jelentés a tisztifőorvosnak, Egyesült Államok Közegészségügyi Szolgálat, Egyesült Államok Igazságügyi Minisztérium (1972).
13. Bandura, A., „Social cognitive theory of mass communication", *Media Psychology,* 3. (2001), 265–99. o.
14. Dougherty, R. J., Hoang, T. D., Launer, J. L., Jacobs, D. R., Sidney, S. és Yaffe, K., „Long-term television viewing patterns and gray matter brain volume in midlife", *Brain Imaging Behaviour,* (2022), 637–44. o.
15. „How giving up TV for a month changed my brain and my life", *Fast Company,* 2016. június
16. „BBC ON THIS DAY | 1957: BBC fools the nation", BBC; http://news.bbc.co.uk/onthisday/hi/dates/stories/april/1/newsid_2819000/2819261.stm
17. „Banned BBC show »Ghostwatch« left traumatised viewers in tears and »unable to sleep for MONTHS«", *Manchester Evening News,* 2022. október 31.; https://www.manchestereveningnews.co.uk/news/tv/banned-bbc-show-ghostwatch-left-25351016
18. Huxley, Aldous, *Brave New World Revisited,* Vintage Classics, 2004.
19. „News consumption in the UK: 2022", OFCOM, 2022. július 2; https://www.ofcom.org.uk/__data/assets/pdf_file/0027/241947/News-Consumption-in-the-UK-2022-report.pdf
20. Xia, S., „Amusing ourselves to loyalty? Entertainment, propaganda, and regime resilience in China", *Political Research Quarterly,* (2022), 1096–112. o.
21. Pomerantsev, P., „The Hidden Author of Putinism", *The Atlantic,* 2014. november.
22. Jowett, Garth S. és O'Donnell, Victoria, *Propaganda and Persuasion,* SAGE Publications, Inc., 7. kiadás (2018).
23. „»Weave in key talking points« – Pentagon contract for *Top Gun: Maverick*", Spy Culture, 2019. június 2; https://www.spyculture.com/weave-in-key-talking-points-pentagon-contract-for-top-gun-maverick/
24. „Top Gun for Hire: Why Hollywood is the US military's best wingman", *Guardian,* 2022. május 27.; https://www.theguardian.com/film/2022/may/26/top-gun-for-hire-why-hollywood-is-the-us-militarys-best-wingman
25. „The power of TV: Nudging viewers to decarbonize their lifestyles", The Behavioural Insights Team, 2021. november
26. Lowery, S. A. és DeFleur, M. L., *Milestones in Mass Communication Research,* New York, Longman (1988).
27. Chiricos, T., Eschholz, S. és Getz, M., „Crime, news and fear of crime: Toward an identification of audience effects", 44. (3.) (1997), 342–57. o.
28. „Sky defends new chief's private jet commute", *Telegraph,* 2021. október 30.
29. Waterson, J. és Clinton, J., „Sky calls for climate action from TV firms, despite CEO's private jet use", *Guardian,* 2021. október 31.
30. Corley, T. C., *Rich Habits: The Daily Success Habits of Wealth Individuals,* Hillcrest Publishing Group, 2010.
31. Crawford, M., „The back-alley abortion that almost didn't make it into *Dirty Dancing*', *Vice,* 2017. augusztus
32. Jowett, Garth S. és O'Donnell, Victoria, *Propaganda and Persuasion,* SAGE Publications, Inc., 7. kiadás (2018).
33. Orwell, George, *1984,* Secker & Warburg, 1949.
34. Bush, K., „Communication technology use and well-being: Does less screen time lead to greater happiness?", Eastern Washington University EWU Digital Commons, 2018. ősz.

35. „Turn off, tune out … er, then?", *The Times,* 2007. május.
36. „Mass media, behaviour change & peacebuilding", The Behavioural Insights Team, 2022. január

9. Fogyaszd írásos formában

1. „Photos: A hit tip to the presidents", CNN Politics, 2016. február 2.; https://edition.cnn.com/2013/04/12/politics/gallery/presidents-hats/index.html
2. King, Josh, „Dukakis and the Tank", *Politico Magazine,* 2013. november 2.; https://www.politico.com/magazine/story/2013/11/dukakis-and-the-tank-099119/
3. McCandless, James, „How a bacon sandwich derailed Ed Miliband's UK political career", Huff Post, 2018. október 2.
4. Ernst, Douglas, „Scott Adams of »Dilbert« says women will elect Hillary Clinton, own »everything that goes wrong«", *Washington Times,* 2016. október 2.; https://www.washingtontimes.com/news/2016/oct/14/scott-adams-of-dilbert-says-women-will-elect-hilla/
5. Fahmy, S., Cho, S., Wanta, W. és Song, Y., „Visual agenda-setting after 9/11: Individuals' emotions, image recall, and concern with terrorism", *Visual Communication Quarterly,* 13. (1.) (2006), 4–15. o.
6. Shepard, R. N. „Recognition memory for words, sentences, and pictures", *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior,* 6. (1.) (1967), 156–63. o.
7. Graber, D. A., „Say it with pictures", *The Annals of the American Academy of Political and Social Science,* 546. (1.) (1996), 85–96. o.
8. Malik, Tariq, „Scientist admits »space telescope« photo is actually chorizo in tasty Twitter prank", Space.com, 2022. augusztus 2.; https://www.space.com/james-webb-space-telescope-scientist-chorizo-prank
9. Stanley-Becker, Isaac és Nix, Naomi, „Fake images of Trump arrest show »giant step« for AI's disruptive power", *The Washington Post,* 2023. március 22.; https://www.washingtonpost.com/politics/2023/03/22/trump-arrest-deepfakes/
10. Mowlana, H., Gerbner, G. és Schiller, H. I., *Triumph of the Image: The Media's War in the Gulf – a Global Perspective,* Boulder, Westview Press, 1992.
11. Wittenberg, C., Tappin, B. M., Berinsky, A. J. és Rand, D. G., „The (minimal) persuasive advantage of political video over text", *Proceedings of the National Academy of Sciences,* 118. (47.) (2021), e2114388118.
12. Petty, R. E. és Cacioppo, J. T., „The elaboration likelihood model of persuasion", *Communication and Persuasion,* New York, Springer, 1986., 1–24. o.
13. Grabe, M. E. és Bucy, E. P. *Image Bite Politics: News and the Visual Framing of Elections,* Oxford University Press, 2009.
14. Pfau, M., Haigh, M., Fifrick, A., Holl, D., Tedesco, A., Cope, J. és Martin, M., „The effects of print news photographs of the casualties of war", *Journalism & Mass Communication Quarterly,* 83. (1.) (2006), 150–68. o.
15. Garcia, M. R. és Stark, P., *Eyes on the News,* St. Petersburg, FL: The Poynter Institute for Media Studies, 1991.
16. Matthews, W. J., Benjamin, C. és Osborne, C., „Memory for moving and static images", *Psychonomic Bulletin & Review,* 14. (5.) (2007), 989–93. o.
17. Kaye, H. és Pearce, J. M., „The strength of the orienting response during Pavlovian conditioning", *Journal of Experimental Psychology: Animal Behavior Processes,* 10. (1.) (1984), 90. o.
18. Sokolov, E. N., „The orienting response, and future directions of its development", *The Pavlovian Journal of Biological Science,* 25. (3.) (1990), 142–50. o.
19. Paivio, A., „Dual coding theory: Retrospect and current status", *Canadian Journal of Psychology,* 45. (3.) (1991), 255. o.
20. Neuman, W. R., Just, M. R. és Crigler, A. N., *Common Knowledge: News and the Construction of Political Meaning,* University of Chicago Press, 1992.
21. Bergen, L., Grimes, T. és Potter, D. „How attention partitions itself during simultaneous message presentations", *Human Communication Research,* 31. (3.) (2005), 311–36. o.
22. McLuhan, Marshall, *Understanding Media: The Extensions of Man,* MIT Press, 1994.
23. Postman, Neil, *Amusing Ourselves to Death: Public Discourse in the Age of Showbusiness,* Penguin Books, 1985.
24. Sigman, A. „Visual voodoo: The biological impact of watching TV", *Biologist,* 54. (1.) (2007), 12–17. o.
25. Barnhurst, K. G. és Steele, C. A., „Image-bite news: The visual coverage of elections on US television, 1968–1992", *Harvard International Journal of Press/Politics,* 2. (1.) (1997), 40–58. o.
26. Bradbury, Ray: *Fahrenheit 451 és más történetek.* Budapest, Agave Könyvek, 2016.
27. Conway III, L. G. és Zubrod, A., „Are US presidents becoming less rhetorically complex? Evaluating the integrative complexity of Joe Biden and Donald Trump in historical context", *Journal of Language and Social Psychology* (2022), 0261927X221081126.
28. „Full text: 2017 Donald Trump inauguration speech transcript", Politico, 2017. január 20.; https://www.politico.com/story/2017/01/full-text-donald-trump-inauguration-speech-transcript-233907

29. Tobar, Hector, „American adults have low (and declining) reading proficiency", *LA Times,* 2013. október 2.; https://www.latimes.com/books/jacketcopy/la-et-jc-american-adults-have-low-anddeclining-reading-proficiency-20131008-story.html
30. Huxley, Aldous, *Brave New World Revisited,* Vintage Classics, 2004. [Magyarul: Huxley, Aldous: *Visszatérés a szép új világhoz.* Budapest, Cartaphilus Kiadó, 2021.]
31. Lillard, A. S. és Peterson, J., „The immediate impact of different types of television on young children's executive function", *Pediatrics,* 128. (4.) (2011), 644–9. o.
32. Kamarudin, S. S. és Dannaee, M., „Media screen time and speech delay: Comparison study in children with and without speech delay", *International Studies,* 3. (4.) (2018), 5. o.
33. Christakis, D. A., Ramirez, J. S. és Ramirez, J. M., „Overstimulation of newborn mice leads to behavioral differences and deficits in cognitive performance", *Scientific Reports,* 2. (1.) (2012), 1–6. o.
34. Mayer, Beth Ann, „Some think »CoComelon« is too stimulating for their kids, so we asked an expert to weigh in", *Parents,* 2022. augusztus 2.; https://www.parents.com/news/some-thinkcocomelon-is-too-stimulating-for-their-kids-we-asked-an-expertto-weigh-insome-think-cocomelon-is-too-stimulating-for-theirkids-we-asked-an-expert-to-weigh-in/
35. Sha, P. és Dong, X., „Research on adolescents regarding the indirect effect of depression, anxiety, and stress between TikTok use disorder and memory loss", *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 18. (16.) (2021), 8820. o.
36. Mendelsohn, M., „The media's persuasive effects: The priming of leadership in the 1988 Canadian election", *Canadian Journal of Political Science/Revue canadienne de science politique,* 27. (1.) (1994), 81–97. o.
37. Chaiken, S. és Eagly, A. H., „Communication modality as a determinant of persuasion: The role of communicator salience", *Journal of Personality and Social Psychology,* 45. (2.) (1983), 241. o.
38. Wright, P. L., „Analyzing media effects on advertising responses", *Public Opinion Quarterly,* 38. (2.) (1974), 192–205. o.
39. Irving, Z. C., McGrath, C., Flynn, L., Glasser, A. és Mills, C. „The shower effect: Mind wandering facilitates creative incubation during moderately engaging activities", *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts* (2022).
40. Knightley, Phillip, „The disinformation campaign", *Guardian,* 2001. október 2.; https://www.theguardian.com/education/2001/oct/04/socialsciences.highereducation
41. „CIA's final report: No WMD found in Iraq", *NBC News,* 2005. április 2.; https://www.nbcnews.com/id/wbna7634313

10. Ügyelj a zavarokra

1. Myre, Greg, „How the U. S. military used Guns N' Roses to make a dictator give up", NPR, 2017. május 30.; https://www.npr.org/sections/thetwo-way/2017/05/30/530723028/how-the-u-smilitary-used-guns-n-roses-to-make-a-dictator-giv
2. Tweedale, Douglas, „Analysis UPI World Focus Vatican envoy won psychological battle with Noriega", UPI, 1990. január 2.; https://www.upi.com/Archives/1990/01/04/Analysis-UPI-World-Focus-Vatican-envoy-won-psychological-battle-with-Noriega/5813631429200/
3. Planas, Antonio, „Inmates at Oklahoma jail subjected to »torture« by hearing »Baby Shark« on loop, lawsuit says", NBC News, 2021. november 2.; https://www.nbcnews.com/news/us-news/inmates-oklahoma-jail-subjected-torture-hearing-baby-sharkloop-lawsuit-n1283385
4. Klein, Naomi, *The Shock Doctrine: The Rise of Disaster Capitalism,* Picador USA, 2008.
5. „Kubark counterintelligence interrogation", Central Intelligence Agency, 1963. július; https://nsarchive2.gwu.edu/NSAEBB/NSAEBB122/CIA%20Kubark%201-60.pdf
6. Orwell, George, *1984,* Secker & Warburg, 1949. [Magyarul: Orwell, George: *1984.* Budapest, Európa Könyvkiadó, 2022.]
7. Meerloo, Joost, *The Rape of the Mind: The Psychology of Thought Control, Menticide, and Brainwashing* (118. köt.), World Publishing Company, 1956.
8. Hunter, Edward, *Brainwashing: The Story of Men Who Defied It,* Pickle Partners Publishing, 2016.
9. Swift, Stephen, *The Cardinal's Story: The Life and Work of Joseph Cardinal Mindszenty,* Kessinger Publishing, 2007.
10. Stein, Alexandra, *Terror, Love and Brainwashing: Attachment in Cults and Totalitarian Systems,* Routledge, 2021.
11. Koestler, Arthur, *Arrow in the Blue,* Random House, 2011. [Magyarul: Koestler, Arthur: *Nyílvesszõ a végtelenbe.* Budapest, Osiris Kiadó, 1996.]
12. Huxley, Aldous, *The Devils of Loudun,* Random House, 2005. [Magyarul: Huxley, Aldous: *Loudun ördögei.* Budapest, Cartaphilus Könyvkiadó, 2011.]
13. Deren, Maya, *Divine Horsemen: Living Gods of Haiti,* McPherson & Co. Publishers, 1985.

14. Schein, Edgar H., *Coercive Persuasion: A Socio-Psychological Analysis of the „Brainwashing" of American Civilian Prisoners by the Chinese Communists,* New York, W.W. Norton, 1961.
15. Dolinski, D. és Nawrat, R., „»Fear-then-relief« procedure for producing compliance: Beware when the danger is over", *Journal of Experimental Social Psychology,* 34. (1.) (1998), 27–50. o.
16. Wheeler, S. C., Briñol, P. és Hermann, A. D. „Resistance to persuasion as self-regulation: Ego-depletion and its effects on attitude change processes", *Journal of Experimental Social Psychology,* 43. (1.) (2007), 150–6. o.
17. Yoon, C., Lee, M. P. and Danziger, S. „The effects of optimal time of day on persuasion processes in older adults", *Psychology & Marketing,* 24. (5.) (2007), 475–95. o.
18. Hitler, Adolf, *Mein Kampf* (1. köt.), Motilal Banarsidass, 2014.
19. Davis, B. P. és Knowles, E. S., „A disrupt-then-reframe technique of social influence", *Journal of Personality and Social Psychology,* 76. (2.) (1999), 192. o.
20. Stajano, F. és Wilson, P., „Understanding scam victims: Seven principles for systems security", *Communications of the ACM,* 54. (3.) (2011), 70–5. o.
21. „Risk of radicalisation", Action Counters Terrorism; https://actearly.uk/radicalisation/reduce-the-risk/
22. Singer, Margaret Thaler, *Cults in Our Midst: The Continuing Fight Against Their Hidden Menace,* Jossey-Bass, 2003.
23. Hunt, Tom, „Former Jehovah's Witness admits: We targeted griefstricken as »ripe fruit«", *Stuff,* 2016. június 2.; https://www.stuff.co.nz/dominion-post/news/80708572/former-jehovahs-witnessadmits-we-targeted-griefstricken-as-ripefruit
24. King Jr., Neil és Dreazen, Yochi J., „Amid chaos in Iraq, tiny security firm found opportunity", *Wall Street Journal,* 2004. augusztus 2.; https://www.wsj.com/articles/SB109234861785890362
25. Abroshan, H., Devos, J., Poels, G. és Laermans, E., „COVID-19 and phishing: Effects of human emotions, behavior, and demographics on the success of phishing attempts during the pandemic", *IEEE Access,* 9. köt. (2021), 121916–29. o.
26. Pavlov, I. P., „Relation between excitation and inhibition and their delimitations; Experimental neuroses in dogs", I. P. Pavlov és W. H. Gantt (ford.), *Lectures on Conditioned Reflexes: Twentyfive Years of Objective Study of the Higher Nervous Activity (Behaviour) of Animals,* Liverwright Publishing Corporation, 1928., 339–49. o.
27. Strauss, William és Howe, Neil, *The Fourth Turning: What the Cycles of History Tell Us About America's Next Rendezvous with Destiny,* Crown, 2009.
28. „Edelman Trust Barometer 2021", Edelman, 2021. február 2.; https://www.edelman.co.uk/sites/g/files/aatuss301/files/2021-02/2021%20Edelman%20Trust%20Barometer%20-%20UK%20Media%20Deck.pdf
29. Kirk, Isabelle, „One in eight Britons feel tired all the time", YouGov, 2022. január 2.; https://yougov.co.uk/topics/society/articles-reports/2022/01/11/one-eight-britons-feel-tired-all-time
30. Reed, Susanne, „How using the HALT concept prevents alcohol relapse", Alcoholics Anonymous, 2022. március 2.; https://alcoholicsanonymous.com/how-using-the-halt-concept-prevents-alcohol-relapse/
31. Gosnell, E., Berman, K., Juarez, L. és Mathera, R., „How behavioral science reduced the spread of misinformation on TikTok", Irrational Labs; https://irrationallabs.com/content/uploads/2021/03/IL-TikTok-Whitepaper2.pdf

11. Kételkedj a Nagy Testvérben

1. Bernays, Edward L., *Propaganda,* New York, H. Liveright, 1928.
2. „This unsettling Army recruitment video is a master class in psychological warfare", Task & Purpose, 2022. május
3. Orwell, George, *1984,* Secker & Warburg, 1949.
4. „How Ukraine's »Ghost of Kyiv« legendary pilot was born", BBC News website, 2022. május
5. Paul, C. és Matthews, M., „The Russian »Firehose of Falsehood« propaganda model", The Rand Corporation, 2016.
6. Smart, B., Watt, J., Benedetti, S., Mitchell, L. és Roughan, M., „#IStandWithPutin versus #IStandWithUkraine: The interaction of bots and humans in discussion of the Russia/Ukraine war", arXiv (2022).
7. „Pentagon opens sweeping review of clandestine psychological operations", *The Washington Post,* 2022. szeptember
8. „Going global: The UK government's »CVE« agenda, counterradicalisation and covert propaganda", openDemocracy, 2016. május.
9. „»Controlled spontaneity«: The secret UK government blueprints shaping post-terror planning", Middle East Eye, 2019. május.
10. Easthope, L., „I'm an emergency planner. Manchester shows we need new ways to heal", *Guardian,* 2017. május 24.
11. Halpern, D. „Personal responsibility and changing behaviour: The state of knowledge and its implications for public policy: February 2004", Kabinetiroda.
12. Bakir, V., Herring, E., Miller, D. és Robinson, P. „Organized persuasive communication: A new conceptual framework for research on public relations, propaganda and promotional culture", *Critical Sociology,* 45. (3.) (2019), 311–28. o.
13. Thaler, R. és Sunstein C., *Nudge,* Penguin, 1. kiadás (2009).

14. Rolnick, Matthew, „Beware of the »Cobra Effect« in business", *Forbes,* 2020. augusztus 2.; https://www.forbes.com/sites/forbesbusinessdevelopmentcouncil/2020/08/26/beware-of-the-cobra-effect-in-business/?sh=62339e775f6f
15. Earp, B. D., Dill, B., Harris, J., Ackerman, J. és Bargh, J. A., „Incidental exposure to no-smoking signs primes craving for cigarettes: An ironic effect of unconscious semantic processing", *Yale Review of Undergraduate Research in Psychology,* 2. (1.) (2011), 12–23. o.
16. Pinola, Melanie, „Be wary of pickpocket warning signs (and other tips to avoid getting pickpocketed)", Lifehacker, 2012. november 2.; https://lifehacker.com/be-wary-of-pickpocket-warning-signs-and-other-tips-to-5960156
17. „Behaviour change", House of Lords Science and Technology Select Committee jelentés, 2010.
18. Dolan, P., Hallsworth, M., Halpern, D., King, D. és Vlaev, I., „MINDSPACE influencing behaviour through public policy", Cabinet Office, Institute for Government (2010).
19. „Bringing dark patterns to light", Federal Trade Commission, 2022. szeptember.
20. „Online choice architecture: How digital design can harm competition and consumers", Competition and Markets Authority, 2022. április 2.; https://www.gov.uk/government/publications/online-choice-architecture-how-digital-design-can-harm-competition-and-consumers
21. „Influence government: Exploring practices, ethics, and power in the use of targeted advertising by the UK state", The Scottish Centre for Crime and Justice Research, 2021. szeptember.
22. „Loan Charge All-Party Parliamentary Group Report on the Morse Review into the Loan Charge, March 2020", Loan Charge APPG, 2020. március.
23. „Science and Technology Select Committee Behaviour Change", Science and Technology Select Committee, 2010.
24. Popper, K., *The Open Society and Its Enemies,* Routledge Classics, 2002.
25. Sunstein, C. és Vermuele, A., „Conspiracy theories", *John M. Olin Program in Law and Economics Working Paper,* 387. (2008).
26. Coady, D., „Cass Sunstein and Adrian Vermeule on conspiracy theories", *Argumenta* (2018).
27. Barnet, A., „Millions were in germ war tests", *Guardian,* 2002. április 21.
28. Thiessen, Marc A., „The suppression of Hunter Biden's laptop is a huge scandal", *The Washington Post,* 2022. december 2.; https://www.washingtonpost.com/opinions/2022/12/09/hunter-biden-laptop-suppression-twitter-fbi-social-media/
29. Trump, Donald Jr., „What's the difference between a conspiracy theory and the truth??? About 6 Months! Imaging all the »conspiracy theories« that all came true right after it no longer mattered and the leftist got what they wanted", Instagram, 2022. május 2.; https://www.instagram.com/p/CdV1mq_urXm
30. Coady, D., „Cass Sunstein and Adrian Vermeule on conspiracy theories", *Argumenta.*
31. Voltaire híres és sokszor idézett mondásának pontosabb fordítása: „Veszélyes igazat mondani olyan ügyekben, ahol a hatalmat birtokló emberek tévednek." Eredeti megjelenés: *Le Siècle de Louis XIV* (1752).
32. „Emmanuel Macron promises ban on fake news during elections", *Guardian,* 2018. január.
33. „Breastfeeding after Covid-19 vaccine is recommended as safe", Full Fact weboldal, 2021. augusztus.
34. Hanna, N., Heffes-Doon, A., Lin, X., De Mejia, C. M., Botros, B., Gurzenda, E. és Nayak, A. „Detection of Messenger RNA COVID-19 vaccines in human breast milk", *JAMA Pediatrics* (2022. december).
35. „Scientists believed Covid leaked from Wuhan lab – but feared debate could hurt international harmony", *Telegraph,* 2022. január.
36. Knapton, Sarah, „UK experts helped shut down Covid lab leak theory – weeks after being told it might be true", *Telegraph,* 2022. november 23.; https://www.telegraph.co.uk/news/2022/11/23/uk-experts-helped-shut-covid-lab-leak-theory-weeks-told-might/
37. „Ministry of Truth: The secretive government units spying on your speech", Big Brother Watch, 2023. január.
38. Fraser, B. C., Sharman, R. és Nunn, P. D., „Associations of locus of control, information processing style and anti-reflexivity with climate change scepticism in an Australian sample", *Public Understanding of Science* (2022), 4. o.

12. Vedd számba a lehetőségeidet

1. Lewis, C. S., *The Problem of Pain,* The Centenary Press, 1940.
2. Presson, P. K. és Benassi, V. A., „Illusion of control: A metaanalytic review", *Journal of Social Behavior and Personality,* 11. (3.) (1996), 493. o.
3. Seligman, M. E., „Learned helplessness", *Annual Review of Medicine,* 23. (1.) (1972), 407–12. o.
4. Kammeyer-Mueller, J. D., Judge, T. A. és Piccolo, R. F. „Selfesteem and extrinsic career success: Test of a dynamic model", *Applied Psychology,* 57. (2.) (2008), 204–24. o.
5. Gale, C. R., Batty, G. D. és Deary, I. J. „Locus of control at age 10 years and health outcomes and behaviors at age 30 years: The 1970 British Cohort Study", *Psychosomatic Medicine,* 70. (4.) (2008), 397–403. o.
6. Libet, B., „Do we have free will?", *Journal of Consciousness Studies,* 6. (8–9.) (1999), 47–57. o.

7. Rosenberg, B. D. és Siegel, J. T., „A 50-year review of psychological reactance theory: Do not read this article", *Motivation Science,* 4. (4.) (2018), 281–300. o.
8. Wehbe, M. S., Basil, M. és Basil, D. „Reactance and coping responses to tobacco counter-advertisements", *Journal of Health Communication,* 22. (7.) (2017), 576–83. o.
9. Shoenberger, H., Kim, E. és Sun, Y., „Advertising during COVID-19: Exploring perceived brand message authenticity and potential psychological reactance", *Journal of Advertising,* 50. (3.) (2021), 253–61. o.
10. Carpenter, C. J., „A meta-analysis of the effectiveness of the »but you are free« compliance-gaining technique", *Communication Studies,* 64. (1.) (2013), 6–17. o.
11. Roberts, Monty, *Horse Sense for People: The Man Who Listens to Horses Talks to People,* Anchor Canada, 2002.
12. Trinkaus, J., „Preconditioning an audience for mental magic: An informal look", *Perceptual and Motor Skills,* 51. (1.) (1980), 262. o.
13. Pailhes, A., Rensink, R. A. és Kuhn, G. „A psychologically based taxonomy of magicians' forcing techniques: How magicians influence our choices, and how to use this to study psychological mechanisms", *Consciousness and Cognition,* 86. (2020), 103038.
14. French, C. C., „Population stereotypes and belief in the paranormal: Is there a relationship?", *Australian Psychologist,* 27. (1.) (1992), 57–8. o.
15. Olson, J. A., Amlani, A. A., Raz, A. és Rensink, R. A. „Influencing choice without awareness", *Consciousness and Cognition,* 37. (2015), 225–36. o.
16. Saal, Marco. „Burger King Austria erklärt fleischlose Whopper zur neuen Normalität", Horizont, 2022. július 2; https://www.horizont.net/marketing/nachrichten/normal-oder-mit-fleisch-burger-kingaustria-erklaert-fleisch-lose-whopper-zur-neuen-normalitaet-201354?crefresh=1#:~:text=%22Normal%2C%20oder%20mit%20Fleisch%3F%22%2C%20lautet%20entsprechend%20der,pflanzliches%20Sortiment%20aufmerksam%20machen%20will
17. Houston, Amy, „Quorn's »food porn« ad encourages deli meat lovers to go plant-based", The Drum, 2022. szeptember 2.; https://www.thedrum.com/news/2022/09/21/quorn-s-food-porn-ad-encourages-deli-meat-lovers-go-plant-based
18. Jachimowicz, J. M., Duncan, S., Weber, E. U. és Johnson, E. J., „When and why defaults influence decisions: A meta-analysis of default eff ects", *Behavioural Public Policy,* 3. (2.) (2019), 159–86. o.
19. Garman, M. B. és Kamien, M. I., „The paradox of voting: Probability calculations", *Behavioral Science,* 13. (4.) (1968), 306–16. o.
20. Frazer, James George, *The Golden Bough: A Study in Comparative Religion,* Macmillan and Co., 1890.
21. Pailhès, A., Rensink, R. A. és Kuhn, G. „A psychologically based taxonomy of magicians' forcing techniques: How magicians influence our choices, and how to use this to study psychological mechanisms", *Consciousness and Cognition,* 86. (2020), 103038.
22. Lifton, Robert Jay, *Thought Reform and the Psychology of Totalism: A Study of „Brainwashing" in China,* New York, Norton, 1961.
23. Orwell, George, *1984,* Secker & Warburg, 1949. [Magyarul: Orwell, George: *1984.* Budapest, Európa Könyvkiadó, 2022.]
24. Hunter, Edward, *Brainwashing: The Story of Men Who Defi ed It,* Pickle Partners Publishing, 2016.
25. Bruns, H. és Perino, G., „Point at, nudge, or push private provision of a public good?", *Economic Inquiry,* 59. (3.) (2021), 996–1007. o.
26. Debnam, J. és Just, D. R., „Endogenous responses to paternalism: Examining psychological reactance in the lab and the field", kiadatlan dolgozat, 2017.
27. Morris, Chris, „An updated list of free stuff you can get for showing your COVID-19 vaccine card", *Fortune,* 2021. március 2.; https://fortune.com/2021/03/23/covid-vaccine-freebies-card-cdckrispy-kreme-donuts-free-weed-marijuana-cannabis-food-uberlyft-rides-running-list-discounts/
28. Thaler, Richard H., „More than nudges are needed to end the pandemic", *New York Times,* 2021. augusztus 2.; https://www.nytimes.com/2021/08/05/business/vaccine-pandemic-nudge-passport.html
29. Nail, P. R. és Thompson, P. L., „An analysis and empirical demonstration of the concept of self-anticonformity", *Journal of Social Behavior and Personality,* 5. (3.) (1990), 151. o.
30. Pailhès, A. és Kuhn, G., „Don't read this paper! Reverse psychology, contrast and position effects in a magician forcing technique", Psychology Department, Goldsmiths, University of London, UK.
31. Hoffman, Michael, *Secret Societies and Psychological Warfare,* Independent History and Research, 2001.
32. Eigenberg, H., Garland, T. és Moriarty, L. J. „Victim blaming", Laura Moriarty, *Controversies in Victimology,* Routledge, 2008, 21–36. o.

33. Juhila, K. és Raitakari, S. „Responsibilisation in governmentality literature", *Responsibilisation at the Margins of Welfare Services,* Routledge, 2016., 19–42. o.

13. Tanuld meg a szimbólumok nyelvét

1. Lorenz, Konrad, *The Foundations of Ethology,* Springer, 1981.
2. McHenry, R. E. és Shouksmith, G. A., „Creativity, visual imagination and suggestibility: Their relationship in a group of 10-year-old children", *British Journal of Educational Psychology,* 40. (2.) (1970), 154–60. o.
3. Williamson, Judith, *Decoding Advertisements* (4. köt), London, Marion Boyars, 1978.
4. Bey, Hakim, *Taz: The Temporary Autonomous Zone, Ontological Anarchy, Poetic Terrorism,* Autonomedia, 2003.
5. Cheong, Charissa, „A white influencer who spent $250,000 on surgery to resemble a K-pop star said they want to »look more Korean« despite facing backlash and death threats", Insider, 2022. február 2.; https://www.insider.com/oli-london-korean-trolls-hate-death-threats-surgery-2022-2
6. A könyv írása idején London nőként, majd áttért keresztényként azonosította magát.
7. Karlson-Weimann, C., „The Baphomet: A discourse analysis of the symbol in three contexts", Uppsala University, 2013.
8. Spencer, Paul, „Trump's occult online supporters believe »meme magic« got him elected", *Vice,* 2016. november 2.
9. Palau, Adria Salvador és Roozenbeek, J., „How an ancient Egyptian god spurred the rise of Trump", The Conversation, 2017. március 2.; https://theconversation.com/how-an-ancientegyptian-god-spurred-the-rise-of-trump-72598
10. Pageau, Jonathan, „The metaphysics of Clown World", YouTube, 2019. április 2.; https://www.youtube.com/watch?-v=MzEwaUCw9Bo
11. Zadrozny, Brandy és Collins, Ben, „QAnon looms behind nationwide rallies and viral #SavetheChildren hashtags", NBC News, 2020. augusztus 2.; https://www.nbcnews.com/tech/tech-news/qanon-looms-behind-nationwide-rallies-viral-hashtags-n1237722
12. Kalbitzer, J., Mell, T., Bermpohl, F., Rapp, M. A. és Heinz, A. „Twitter psychosis: A rare variation or a distinct syndrome?", *The Journal of Nervous and Mental Disease,* 202. (8.) (2014), 623. o.
13. DiTrollio, Megan, „This is how real-life resistance witches say they're taking down the patriarchy", *Marie Claire,* 2021. augusztus 2.; https://www.marieclaire.com/culture/a24440291/witches-2018-midterms/
14. Ellis, Emma Grey, „Trump's presidency has spawned a new generation of witches", *Wired,* 2019. október 20.; https://www.wired.com/story/trump-witches/
15. Huxley, Aldous, *Brave New World Revisited,* Vintage Classics, 2004.
16. Hall, Manly P., *Secret Teachings of All Ages: An Encyclopedic Outline of Masonic, Hermetic, Qabbalistic and Rosicrucian Symbolical Philosophy,* Jeremy P. Tarcher, 2004.
17. Stevens, Dana, „On every box of cake mix, evidence of Freud's theories", *New York Times,* 2005. augusztus 2.; https://www.nytimes.com/2005/08/12/movies/on-every-box-of-cake-mix-evidence-of-freuds-theories.html
18. Bernays, Edward L., *Propaganda,* New York, H. Liveright, 1928.
19. Oakeshott, Isabel, „The truth about Matt Hancock", *The Spectator,* 2022. december 10.
20. Liles, Jordan, „Do McDonald's golden arches symbolize a mother's breasts?", Snopes, 2021. november 2.; https://www.snopes.com/fact-check/mcdonalds-golden-arches-breasts/
21. Jung, Carl Gustav, *The Archetypes and the Collective Unconscious,* Routledge, 1991.
22. Erdman, Stephan, „Attractive MALE ARCHETYPES That WOMEN get OBSESSED With!", YouTube, 2021. január 2.; https://www.youtube.com/watch?v=PpUD92R2O_M
23. Da Silva, S. G. és Tehrani, J. J., „Comparative phylogenetic analyses uncover the ancient roots of Indo-European folktales", *Royal Society Open Science,* 3. (1.) (2016), 150645.
24. Elgendi, M., Kumar, P., Barbic, S., Howard, N., Abbott, D. és Cichocki, A., „Subliminal priming – state of the art and future perspectives", *Behavioral Sciences,* 8. (6.) (2018), 54. o.
25. Gillath, O., Mikulincer, M., Birnbaum, G. E. és Shaver, P. R., „When sex primes love: Subliminal sexual priming motivates relationship goal pursuit", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 34. (8.) (2008), 1057–69. o.
26. Gillath, O. és Canterberry, M., „Neural correlates of exposure to subliminal and supraliminal sexual cues", *Social Cognitive and Affective Neuroscience,* 7. (8.) (2012), 924–36. o.
27. Holcomb, S. M., „Symbolism and ritual as used by the National Socialists", Marshall University, 2002.
28. Kertzer, David I., *Ritual, Politics, and Power,* New Haven, Yale University Press, 1988.
29. Bryant, Kenzie, „The most lavish high-society parties of the last half-century", *Vanity Fair,* 2016. november 2.; https://www.vanityfair.com/style/photos/2016/11/most-lavish-parties-black-and-white-surrealist-proust-ball
30. Flock, Elizabeth, „Bohemian Grove: Where the rich and powerful go to misbehave", *The Washington Post,* 2011. június 2.; https://www.washingtonpost.com/blogs/blogpost/post/bohemian-grove-where-the-rich-and-powerful-go-to-misbehave/2011/06/15/AGPV1sVH_blog.html

31. „Marina Abramovic's Spirit Cooking", MIT Press, 2017. június 2.; https://mitpress.mit.edu/blog/marina-abramovics-spirit-cooking/
32. Levitz, Eric, „Spirit Cooking explained: Satanic ritual or fun dinner?", *New York Magazine,* 2016. november 2.; https://nymag.com/intelligencer/2016/11/spirit-cooking-explained-satanic-ritualor-fun-dinner.html
33. Sanderson, David, „Microsoft drops Marina Abramovic ad after claims of satanism", *The Times,* 2020. április 2.; https://www.thetimes.co.uk/article/microsoft-drops-marina-abramovic-adafter-claims-of-satanism-pnfn98wvc
34. Twitter, 2013. augusztus 2.; https://twitter.com/ladygaga/status/368597529786466306?lang=en
35. Harris, Taylor, „Lady Gaga artpops in at watermill benefit", *Women's Wear Daily,* 2013. július 2.; https://wwd.com/eye/parties/lady-gaga-artpops-in-at-watermill-benefit-7069511/
36. Burrichter, Felix, „Naked ambition: Marina Abramovic's museum gala", *New York Times,* 2011. november 2.; https://archive.nytimes.com/tmagazine.blogs.nytimes.com/2011/11/15/naked-ambition-marina-abramovics-moca-gala/
37. Weiner, Jonah, „Is Lady Gaga a satanist Illuminati slave?", *Slate,* 2011. november 2.; https://slate.com/culture/2011/11/lady-gagakanye-west-jay-z-the-conspiracy-theories-that-say-pop-stars-areilluminati-pawns.html
38. „Television Advertising Standards Code", Advertising Standards Authority; https://www.asa.org.uk/static/uploaded/3760a9e4-5136-4b4a-85acc3bcc6a3321c.pdf
39. Madani, Doha, „Nike denies involvement with Lil Nas X »Satan Shoes« containing human blood", NBC News, 2021. március 2.; https://www.nbcnews.com/pop-culture/pop-culture-news/nikedenies-involvement-lil-nas-x-satan-shoes-containinghuman-n1262280
40. Franklin-Wallis, Oliver, „Tom Holland is in the center of the web", *GQ,* 2021. november 2.; https://www.gq.com/story/tom-holland-superhero-of-the-year-2021
41. Nees, M. A. és Phillips, C., „Auditory pareidolia: Effects of contextual priming on perceptions of purportedly paranormal and ambiguous auditory stimuli", *Applied Cognitive Psychology,* 29. (1.) (2015), 129–34. o.
42. Morrison, Grant, „Pop magic!", Metzger, Richard (szerk.), *Book of Lies: The Disinformation Guide to Magick and the Occult,* Red Wheel Weiser, 2003.
43. Moore, Alan, *The Mindscape of Alan Moore,* DVD, rendezte: Dez Vylenz és Moritz Winkler, The Disinformation Company, 2008.
44. Moore, Alan, *Promethea TP Book 05,* DC Comics, 2006.
45. „Is the Oscar statuette inspired by an Ancient Egyptian god?", The African History, 2022. március 30; https://theafricanhistory.com/2529
46. Meta, „The Tiger & the Buffalo", YouTube, 2021. november 2.; https://www.youtube.com/watch?v=G2W9YVkkn9U
47. „Paintings for the Temple", Guggenheim; https://www.guggenheim.org/teaching-materials/hilma-af-klint-paintings-for-the-future/paintings-for-the-temple

14. Agyférgek és szeretetbombák a transzgender subredditeken

1. Herman, J. L., Flores, A. R. és O'Neill, K. K., „How many adults and youth identify as transgender in the United States?", UCLA: The Williams Institute (2022).
2. „The 2022 year in review", Pornhub; https://www.pornhub.com/insights/2022-year-in-review#top-20-countries
3. Littman, L., „Parent reports of adolescents and young adults perceived to show signs of a rapid onset of gender dysphoria', *PLOS One,* 13. (8.) (2018).
4. „What are brainworms?", Reddit, 2022. augusztus 3.; https://www.reddit.com/r/4tranSelfi eTrain/comments/wewghc/what_are_brainworms/

15. Légy te az első felszólaló

1. Sargant, William, *Battle for the Mind: A Physiology of Conversion and Brainwashing,* Greenwood Press, 1975.
2. Zimbardo, Philip, „The psychology of evil", TED; https://www.ted.com/talks/philip_zimbardo_the_psychology_of_evil?language=en
3. Sunstein, C., *Conformity: The Power of Social Infl uences,* NYU Press (2019).
4. Asch, S. E., „Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgments", *Organizational Influence Processes,* 58. (1951), 295–303. o.
5. Bond, R. és Smith, P. B. „Culture and conformity: A metaanalysis of studies using Asch's (1952b, 1956) line judgment task", *Psychological Bulletin,* 119. (1.) (1996), 111. o.
6. Drury, J., Novelli, D. és Stott, C. „Managing to avert disaster: Explaining collective resilience at an outdoor music event", *European Journal of Social Psychology* (2015. május), 2. o.

7. Huxley, Aldous, *Brave New World Revisited*, Vintage Classics, 2004.
8. Jung, Carl Gustav, *The Undiscovered Self*, Routledge, 2002.
9. Avenanti, A., Sirigu, A. és Aglioti, S. M., „Racial bias reduces empathic sensorimotor resonance with other-race pain", *Current Biology*, 20. (11.) (2010), 1018–22. o.
10. Kuklinski, J. H. és Hurley, N. L., „On hearing and interpreting political messages: A cautionary tale of citizen cue-taking", *The Journal of Politics*, 56. (3.) (1994), 729–51. o.
11. Leman, P. J. és Cinnirella, M., „Beliefs in conspiracy theories and the need for cognitive closure", *Frontiers in Psychology*, 4. (2013), 378. o.
12. Jung, Carl Gustav, *The Structure and Dynamics of the Psyche* (C. G. Jung összegyűjtött munkái), Routledge, 1970.
13. „How to build a Net Zero society", Behavioural Insights Team, 2023. január 25.
14. „Fix the Planet", *New Scientist*-hírlevél, 2022. április.
15. „Education Secretary puts climate change at the heart of education", gov.uk, 2021. november.
16. A kétméteres tengerszint-emelkedés (SLR) az évszázad végére jóval az észszerű tudományos konszenzus által előrejelzett értéken túl van, ahogy az Éghajlatváltozási Kormányközi Testület (IPCC) jelentésében szerepel. Az IPCC különféle gazdasági és politikai forgatókönyveken alapuló előrejelzései 30 mm és 1,1 méter közötti SLR-t jósolnak. Azonban tudományos körökben sincs egyetértés a vízszintemelkedés sebességével kapcsolatban. Egyes becslések 1,4 mm emelkedést jeleznek évenként, mások 3,6 mm-t. Az emelkedés jelenlegi mértéke szerint 109–280 mm SLR várható 2100-ra, vagyis sokkal kisebb mértékű változás.
17. Lynas, M., Houlton, B. Z. és Perry, S. „Greater than 99 per cent consensus on human-caused climate change in the peer-reviewed scientific literature", IOP Science *Environmental Research Letters*, 16. (2021. október).
18. „More than 99.9% of studies agree: humans caused climate change", *Cornell Chronicle*, 2021. október.
19. „How mobilisation by climate-sceptic actors on Facebook during COP26 undermined the summit", Institute for Strategic Dialogue, 2021. november.
20. „Written evidence, Carnegie UK (CCE0010)", DCMS Select Committee, 2021. szeptember.
21. „Covering scientific consensus: What to avoid and how to get it right", The Journalist's Resource, Harvard Kennedy School's Shorenstein Center on Media, Politics and Public Policy, 2021. november.
22. „BBC freezes out climate sceptics", *The Times*, 2018. szeptember.
23. Marks, E., Hickman, C., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, E. R., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C. és Van Susteren, L., „Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey", *The Lancet Planetary Health*, 2021. december.
24. Fraser, B. C., Sharman, R. és Nunn, P. D., „Associations of locus of control, information processing style and anti-reflexivity with climate change scepticism in an Australian sample", *Public Understanding of Science* (2022), 1–18. o.
25. „Heroes of the environment 2008", *Time*.
26. Michael Shellenberger tanúvallomása a Felügyeleti és Reform Házbizottság előtt: „Fueling the climate crisis: examining big oil's prices, profits, and pledges", 2022. szeptember 15.
27. Alimonti, G., Mariani, L., Prodi, F. és Ricci, R. A., „A critical assessment of extreme events trends in times of global warming", *The European Physical Journal Plus* (2021), 112. o.
28. „World Climate Declaration. There is no climate emergency", Global Climate Intelligence Group, 2022. október 22.
29. Centola, D., Becker, J., Brackbill, D. és Baronchelli, A., „Experimental evidence for tipping points in social convention", *Science* (2018), 1116–19. o.
30. Az elmélet kidolgozója: Erica Chenoweth, a közpolitika professzora a Harvard Kennedy Schoolon.
31. Idézet forrása: Steve Jobs az Apple „Think Different" tévéreklámjából, 1997.
32. „The revised psychology of human misjudgement", Charlie Munger beszéde a Harvard Kennedy Business Schoolon, 1995.
33. Meerloo, Joost, *The Rape of the Mind: The Psychology of Thought Control, Menticide, and Brainwashing* (118. köt.), World Publishing Company, 1956.
34. Zajenkowski, M., Jonason, P. K., Leniarska, M., és Kozakiewicz, Z., „Who complies with the restrictions to reduce the spread of COVID-19?: Personality and perceptions of the COVID-19 situation", *Personality and Individual Differences*, 166. (2020), 110199.
35. Dear, K., Dutton, K. és Fox, E., „Do »watching eyes« influence antisocial behavior? A systematic review & meta-analysis", *Evolution and Human Behavior*, 40. (3.) (2019), 269–80. o.
36. „Kubark counterintelligence interrogation", Central Intelligence Agency, 1963. július; https://nsarchive2.gwu.edu/NSAEBB/NSAEBB122/CIA%20Kubark%201-60.pdf
37. Whelan, Zara, „Two women fined £200 each for driving five miles to go for a walk in the park", *Manchester Evening News*, 2021. január 2.; https://www.manchestereveningnews.co.uk/news/uk-news/two-women-fined-200-each-1959 1839

38. Sansome, Jessica, „Police warn people to stay away from the Lake District during lockdown", *Manchester Evening News*, 2020. március 2.; https://www.manchestereveningnews.co.uk/news/uk-news/police-warn-people-stay-away-17992135
39. Yeatman, Dominic, „Police helicopter orders sunbathers in Australia to clear off beach during lockdown", *Metro*, 2021. augusztus 2.; https://metro.co.uk/2021/08/02/police-helicopter-orders-sunbathers-in-australia-to-clear-off-beach-15022501/
40. „95% of UK burglaries and robberies not solved, data suggests", *Guardian*, 2018. június 2.; https://www.theguardian.com/uk-news/2018/jun/17/figures-less-than-5-of-burglaries-and-robberies-in-uk-solved
41. „D-Day's parachuting dummies and inflatable tanks", Imperial War Museum; https://www.iwm.org.uk/history/d-days-parachuting-dummies-and-inflatable-tanks
42. „The inner child and the nude politician", Ursula K. Le Guin, megjelent: ursulakleguin.com, 2014. október

16. Ne légy a szex rabszolgája

1. „Operation Defensive Shield", *IDF*, 2017. október 30.; https://www.idf.il/en/mini-sites/wars-and-operations/operation-defensive-shield/
2. „Porn run on seized TV channels, say residents", *Sydney Morning Herald*, 2002. április 2.; https://www.smh.com.au/world/middleeast/porn-run-on-seized-tv-channels-say-residents-20020401-gdf5uw.html
3. Bennet, James, „Mideast turmoil: The fighting; As Israeli troops tighten grip, Bush says Arafat must do more to avert new terror attacks", *New York Times*, 2002. március 2.; https://www.nytimes.com/2002/03/31/world/mideast-turmoil-fighting-israeli-troops-tighten-grip-bush-says-arafat-must-more.html
4. Friedman, Herbart, „Looking back: Sex in psychological warfare", *British Psychological Society*, 2009. január 20; https://www.bps.org.uk/psychologist/looking-back-sex-psychological-warfare
5. Uo.
6. Gottschall, J., „Explaining wartime rape", *Journal of Sex Research*, 41. (2.) (2004), 129–36. o.
7. „Everything is about sex except sex. Sex is about power", *Quote Investigator*, 2018. június 5.; https://quoteinvestigator.com/2018/06/05/sex-power/
8. Delgado, Kasia, „This is what happens when a feminist spends the night in a hardcore fetish club", *Stylist*, 2016. december 2.; https://www.stylist.co.uk/life/sex-spanking-suspenders-british-fetish-clubtorture-garden-feminism-london/68004
9. Pitagora, D., „No pain, no gain? Therapeutic and relational benefits of subspace in BDSM contexts", *Journal of Positive Sexuality*, 3. (3.) (2017), 44–54. o.
10. Réage, Pauline, *Story of O*, Jean-Jacques Pauvert, 1954.
11. Fromm, Erich, *The Fear of Freedom*, Routledge, 2021.
12. Kranc, Lauren, „How NXIVM seduced Hollywood stars and America's most powerful elite into a barbaric »sex cult«", *Esquire*, 2022. október 2.; https://www.esquire.com/entertainment/tv/a33658764/what-is-nxivm-sex-cult-celebrities-stars-the-vow-hbo-true-story/
13. Carter, C. S., „Oxytocin and sexual behavior", *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 16. (2.) (1992), 131–44. o.
14. Sukel, Kayt, „Sex on the brain: Orgasms unlock altered consciousness", *New Scientist*, 2011. május 2.; https://www.newscientist.com/article/mg21028124-600-sex-on-the-brainorgasms-unlock-altered-consciousness
15. Huxley, Aldous, *Brave New World* (1932), Vintage Classics, 2007.
16. Orwell, George, *1984*, Secker & Warburg, 1949.
17. Reich, Wilhelm, *The Mass Psychology of Fascism*, Farrar, Straus and Giroux, 1946.
18. Kinzer, Stephen, *Poisoner in Chief: Sidney Gottlieb and the CIA Search for Mind Control*, New York, Henry Holt and Co., 2019.
19. Fleischman, D. S., „An evolutionary behaviorist perspective on orgasm", *Socioaffective Neuroscience & Psychology*, 6. (1.) (2016), 32130.
20. MacKinnon, Catharine, *Only Words*, Harvard University Press, 1993.
21. Pfaus, J. G., Quintana, G. R., Mac Cionnaith, C. E., Gerson, C. A., Dubé, S. és Coria-Avila, G. A., „Conditioning of sexual interests and paraphilias in humans is difficult to see, virtually impossible to test, and probably exactly how it happens: A comment on Hsu and Bailey (2020)", *Archives of Sexual Behavior*, 49. (5.) (2020), 1403–7. o.
22. Rachman, S., „Sexual fetishism: An experimental analogue", *Psychological Record*, 16. (1966), 293–6. o.
23. Parent, N., Bond, T. A. és Shapka, J. D., „Smartphones as attachment targets: An attachment theory framework for understanding problematic smartphone use", *Current Psychology* (2021), 1–12. o.
24. Dodsworth, L., *Manhood: The Bare Reality*, Pinter & Martin, 2017.
25. Dodsworth, L., *Womanhood: The Bare Reality*, Pinter & Martin, 2019.

26. MacKinnon, Catharine, *Only Words,* Harvard University Press, 1993.
27. Wagemans, F., Brandt, M. J. és Zeelenberg, M., „Disgust sensitivity is primarily associated with purity-based moral judgments", *Emotion,* 18. (2.) (2018), 277. o.
28. Long, X., Tian, F., Zhou, Y., Cheng, B., Yi, S. és Jia, Z., „The neural correlates of sexual arousal and sexual disgust" (2019), elérhető: SSRN 3458493.
29. Similarweb, 2022. október
30. „Can porn cause people to have gender dysphoria? (r/Pornfree)", *Your Brain on Porn;* https://www.yourbrainonporn.com/rebooting-accounts/rebooting-accounts-page-3/do-you-guys-think-porn-can-cause-people-to-have-gender-dysphoria/
31. Chu, A. L., „Did sissy porn make me trans?", *Queer Disruptions,* 2. (2018), 1–12. o.
32. Park, B. Y., Wilson, G., Berger, J., Christman, M., Reina, B., Bishop, F., Klam, W. P. és Doan, A. P., „Is internet pornography causing sexual dysfunctions? A review with clinical reports", *Behavioral Sciences,* 8. (6.) (2018), 55. o.
33. Daspe, M. C., Vaillancourt-Morel, M. P., Lussier, Y., Sabourin, S. és Ferron, A., „When pornography use feels out of control: The moderation effect of relationship and sexual satisfaction", *Journal of Sex & Marital Therapy,* 44. (4.) (2018), 343–53. o.
34. Unwin, Joseph Daniel, *Sex and Culture,* Oxford University Press, 1934.
35. Cartner-Morley, Jess, „Balenciaga apologises for ads featuring bondage bears and child abuse papers", *Guardian,* 2022. november 2.; https://www.theguardian.com/fashion/2022/nov/29/balenciaga-apologises-for-ads-featuring-bondage-bears-and-childabuse-papers
36. Milton, Josh, „Who is Giorgia Meloni – the far right candidate set to be Italy's first female PM?", *Metro,* 2022. szeptember 2.; https://metro.co.uk/2022/09/26/who-is-giorgia-meloni-the-far-rightcandidate-set-to-be-italys-pm-17449122/
37. „Putin signs law expanding Russia's rules against »LGBT propaganda«", Reuters, 2022. december 2; https://www.reuters.com/world/europe/putin-signs-law-expanding-russias-rules-against-lgbt-propaganda-2022-12-05/

17. Válaszd meg saját illúziód

1. Hergovich, A., Schott, R. és Burger, C., „Biased evaluation of abstracts depending on topic and conclusion: Further evidence of a confirmation bias within scientific psychology", *Current Psychology,* 29. (3.) (2010), 188–209. o.
2. Gal, D. és Rucker, D. D., „Experimental validation bias limits the scope and ambition of applied behavioural science", *Nature Reviews Psychology,* 1. (1.) (2022), 5–6. o.
3. Griffin, Louise, „Good Morning Britain hit with 145 Ofcom complaints over Richard Madeley's »misogynistic« interview", *Metro,* 2021. július 2.; https://metro.co.uk/2021/07/07/goodmorning-britain-hit-with-complaints-over-richard-madeleyinterview-14888216/
4. Duarte, J. L., Crawford, J. T., Stern, C., Haidt, J., Jussim, L. és Tetlock, P. E., „Political diversity will improve social psychological science", *Behavioral and Brain Sciences,* 38. (2015), 1–58. o.
5. Huxley, Aldous, *Brave New World Revisited,* Vintage Classics, 2004.
6. Kozinets, R. V. „Can consumers escape the market? Emancipatory illuminations from Burning Man", *Journal of Consumer Research,* 29. (1.) (2002), 20–38. o.
7. Baudrillard, J. és Lancelin, A., „The Matrix decoded: Le Nouvel Observateur interview with Jean Baudrillard", *International Journal of Baudrillard Studies,* 1. (2.) (2004).
8. Ross, L. és Ward, A., „Naive realism in everyday life: Implications for social conflict and misunderstanding", *Values and Knowledge* (1996), 103–35. o.
9. Kahan, D. M., Hoffman, D. A., Braman, D. és Evans, D., „They saw a protest: Cognitive illiberalism and the speech-conduct distinction", *Stanford Law Review,* 64. (2012), 851. o.
10. Frankovic, Kathy, „More Americans think Kyle Rittenhouse should be convicted than say he will be", YouGov America, 2021. november 2.; https://today.yougov.com/topics/politics/articlesreports/2021/11/18/kyle-rittenhouse-perception-guilt-poll
11. Smith, Matthew, „Is BBC News pro-Brexit or anti-Brexit?", YouGov, 2018. február 2.; https://yougov.co.uk/topics/politics/articles-reports/2018/02/22/bbc-news-pro-brexit-or-anti-brexit
12. Nickerson, R. S., „Confirmation bias: A ubiquitous phenomenon in many guises", *Review of General Psychology,* 2. (2.) (1998), 175–220. o.
13. Karlsson, N., Loewenstein, G. és Seppi, D., „The ostrich effect: Selective attention to information", *Journal of Risk and Uncertainty,* 38. (2.) (2009), 95–115. o.
14. Törnberg, P., „How digital media drive affective polarization through partisan sorting", *Proceedings of the National Academy of Sciences,* 119. (42.) (2022), e2207159119.
15. Tokita, C. K., Guess, A. M. és Tarnita, C. E., „Polarized information ecosystems can reorganize social networks via information cascades", *Proceedings of the National Academy of Sciences,* 118. (50.) (2021), e2102147118.

16. Sanders, Linley, „Americans are less likely to have friends of very different political opinions compared to 2016", YouGov America, 2020. október 2.; https://today.yougov.com/topics/politics/articlesreports/2020/10/06/friends-different-politics-poll
17. Rothschild, Neal, „Young Dems more likely to despise the other party", Axios, 2021. december 2.; https://www.axios.com/2021/12/08/poll-political-polarization-students
18. Raab, M. H., Ortlieb, S. A., Auer, N., Guthmann, K. és Carbon, C. C., „Thirty shades of truth: Conspiracy theories as stories of individuation, not of pathological delusion", *Frontiers in Psychology,* 4. (2013), 406. o.
19. Van Prooijen, J. W., „Psychological benefits of believing conspiracy theories", *Current Opinion in Psychology* (2022), 101352.
20. Rayner, K., „The gaze-contingent moving window in reading: Development and review', *Visual Cognition,* 22. (3–4.) (2014), 242–58. o.
21. Felin, T., Koenderink, J. és Krueger, J. I., „Rationality, perception, and the all-seeing eye", *Psychonomic Bulletin & Review,* 24. (4.) (2017), 1040–59. o.
22. Loftus, E. F. és Palmer, J. C., „Reconstruction of automobile destruction: An example of the interaction between language and memory", *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior,* 13. (5.) (1974), 585–9. o.
23. Epictetus és Lebell, Sharon, *Art of Living: The Classical Manual on Virtue, Happiness, and Effectiveness (Plus),* HarperOne, 2007.
24. Braghieri, L., Levy, R. E. és Makarin, A., „Social media and mental health", *American Economic Review,* 112. (11.) (2022), 3660–93. o.
25. Boukes, M. és Vliegenthart, R., „News consumption and its unpleasant side effect: Studying the effect of hard and soft news exposure on mental well-being over time", *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications,* 29. (3.) (2017), 137. o.
26. Sirgy, M. J., Gurel-Atay, E., Webb, D., Cicic, M., Husic, M., Ekici, A. és Johar, J. S., „Linking advertising, materialism, and life satisfaction", *Social Indicators Research,* 107. (1.) (2012), 79–101. o.
27. Marks, E., Hickman, C., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, E. R., Mayall, E. E. és van Susteren, L., „Young people's voices on climate anxiety, government betrayal and moral injury: A global phenomenon", dolgozat (2021).
28. Lomborg, Bjorn, „Believe it or not, the world is getting better. We just don't hear about it", *The Herald,* 2022. október 2.; https://www.heraldscotland.com/opinion/23039603.believe-not-worldgetting-better-just-dont-hear/
29. Peterkin, A. és Grewal, S., „Bibliotherapy: The therapeutic use of fiction and poetry in mental health", *International Journal of Person Centered Medicine,* 7. (3.) (2018), 175. o.
30. Epton, T., Harris, P. R., Kane, R., Van Koningsbruggen, G. M. és Sheeran, P., „The impact of self-affirmation on health-behavior change: A meta-analysis", *Health Psychology,* 34. (3.) (2015), 187. o.

19. Ne kísértsd önmagad

1. Dodsworth, Laura, *A State of Fear: How the UK Weaponised Fear During the Covid-19 Pandemic,* Pinter & Martin (2021); interjú Darrennel, 14–16. o.
2. Seneca, *Letters from a Stoic: Epistulae Morales ad Lucilium,* Penguin Classics, 2004.
3. Burleigh, L., Jiang, X. és Greening, S. G., „Fear in the theater of the mind: Differential fear conditioning with imagined stimuli", *Psychological Science,* 33. (9.) (2022), 1423–39. o.
4. „How covert agents infiltrate the internet to manipulate, deceive, and destroy reputations", The Intercept, 2014. február; https://theintercept.com/2014/02/24/jtrig-manipulation/
5. „The art of deception", ACLU, dátum nélkül; https://www.aclu.org/sites/default/files/assets/the_art_of_deception_training_for_online_covert_operations_0.pdf
6. Smyth, Denis, *„Brief Encounter", Deathly Deception: The Real Story of Operation Mincemeat,* Oxford Academic, 2011.
7. Alexander, C., „Coronavirus propaganda – reflections on an episode of mass self-haunting", esszé a blogon.
8. Vicol, D-O., „Who is most likely to believe and to share misinformation?", dr. Dora-Olivia Vicol, Full Fact, 2020. február
9. Edwards, P. T., Smith, B. P., McArthur, M. L. és Hazel, S. J., „Fearful fido: Investigating dog experience in the veterinary context in an effort to reduce distress", *Applied Animal Behaviour Science,* 213. (2019), 14–25. o.
10. Frank, Brieanna, J., „Fact check: COVID-19 caused by a virus, not snake venom", *USA Today,* 2022. május 2.; https://eu.usatoday.com/story/news/factcheck/2022/05/15/fact-check-covid-19-caused-virus-not-snake-venom/9590087002/
11. Nietzsche, F., *Human, All Too Human – A Book for Free Spirits.* Ford.: M. Faber és S. Lehmann, University of Nebraska Press, 1985.
12. Packard, V., *The Hidden Persuaders,* Ig Publishing, 2007.
13. „Gun sellers' message to Americans: Man up", *New York Times,* 2022. június.
14. Greene, Robert, *The 48 Laws of Power,* Penguin, 2000.

15. Stajano, F. és Wilson, P., „Understanding scam victims: Seven principles for systems security", *Communications of the ACM,* 54. (3.) (2011), 70–5. o.
16. Griskevicius, V. és Kenrick, D. T., „Fundamental motives: How evolutionary needs influence consumer behavior", *Journal of Consumer Psychology,* 23. (3.) (2013), 372–86. o.
17. Hippói Szent Ágoston, *The City of God,* Hendrickson, 2009.
18. „Typical and avoidant love addicts: How to break the toxic cycle of love addiction", Johnny Cassell blogja, 2022. február
19. Dosztojevszkij, F., *The Possessed* vagy *The Devils,* első megjelenés: *The Russian Messenger,* 1871–72.
20. Grossmann, I., Dorfman, A., Oakes, H., Santos, H. C., Vohs, K. D. és Scholer, A. A., „Training for wisdom: The distanced-selfreflection diary method", *Psychological Science,* 32. (3.) (2021), 381–94. o.
21. Uo.

20. Állj ki valamiért, különben bedőlsz bárminek

1. Becker, Ernest, *The Denial of Death,* Free Press, 1973.
2. „Understanding terror management theory", Psych Central; https://psychcentral.com/health/terror-management-theory#sub-theories
3. „What's with all the toilet paper hoarding?", Ernest Becker Foundation; https://ernestbecker.org/this-mortal-life/covid-19/in-the-news/
4. Wilson, T. D., Reinhard, D. A., Westgate, E. C., Gilbert, D. T., Ellerbeck, N., Hahn, C. és Shaked, A., „Just think: The challenges of the disengaged mind", *Science,* 345. (6192.) (2014), 75–7. o.
5. Pascal, Blaise, *Pensées* (1670), Penguin Classics, 1995.
6. Arndt, J., Solomon, S., Kasser, T. és Sheldon, K. M., „The urge to splurge: A terror management account of materialism and consumer behavior", *Journal of Consumer Psychology,* 14. (3.) (2004), 198–212. o.
7. Nunes, J. C., Drèze, X. és Han, Y. J., „Conspicuous consumption in a recession: Toning it down or turning it up?", *Journal of Consumer Psychology,* 21. (2.) (2011), 199–205. o.
8. Chesterton, Gilbert Keith, *The Well and the Shallows* (1935), Ignatius Press, 2007.
9. Zawadzka, A. M., Borchet, J., Iwanowska, M. és Lewandowska-Walter, A., „Can self-esteem help teens resist unhealthy influence of materialistic goals promoted by role models?", *Frontiers in Psychology* (2022), 5724. o.
10. Koller, M., Floh, A., Zauner, A. és Rusch, T., „Persuasibility and the self – Investigating heterogeneity among consumers", *Australasian Marketing Journal (AMJ),* 21. (2.) (2013), 94–104. o.
11. Achenreiner, G. B., „Materialistic values and susceptibility to influence in children", *ACR North American Advances* (1997).
12. Cartwright, R. F., Opree, S. J. és Van Reijmersdal, E. A. „»Fool's gold«: Linking materialism to persuasion knowledge activation and susceptibility to embedded advertising", *Advances in Advertising Research IX.* (2018), 17–28. o.
13. Zimbardo, Philip, *The Lucifer Effect: How Good People Turn Evil,* Random House, 2011.
14. Upadhye, B., Sivakumaran, B., Pradhan, D. és Lyngdoh, T., „Can planning prompt be a boon for impulsive customers? Moderating roles of product category and decisional procrastination", *Psychology & Marketing,* 38. (8.) (2021), 1197–1219. o.
15. Jung, Carl Gustav, *Memories, Dreams, Reflections,* Random House, 1973.
16. Jung, Carl Gustav, *The Undiscovered Self,* Routledge, 2002.
17. Fromm, Erich, *The Art of Loving: The Centennial Edition,* A. & C. Black, 2000.
18. Hoffer, Eric, *The True Believer: Thoughts on the Nature of Mass Movements,* HarperCollins, 2011.
19. „What declining birth rates mean for our future", *The Week,* 2022. október 2.; https://www.theweek.co.uk/news/society/958081/what-declining-birth-rates-mean-for-our-future
20. „Lateral flow tests for pregnant people and support partners", East Lancashire Hospitals Trust; https://elht.nhs.uk/about-us/coronavirus-covid-19-guidance/maternity/lateral-flow
21. Bernstein, Brittany, „Black Lives Matter removes language about disrupting the nuclear family from website", Yahoo! News, 2020. szeptember 2.; https://news.yahoo.com/black-lives-matter-removes-language-185621063.html
22. Booth, William, „England and Wales no longer majority Christian nations, census reveals", *The Washington Post,* 2022. november 2.; https://www.washingtonpost.com/world/2022/11/29/uk-religioncensus-christian/
23. Chapman, Ben, „Richard Branson backs universal basic income joining Mark Zuckerberg and Elon Musk", *Independent,* 2017. augusztus 2.; https://www.independent.co.uk/news/business/news/richard-branson-universal-basic-income-mark-zuckerbergelon-musk-virgin-ceo-a7911866.html

24. „San Francisco launches new guaranteed income program for trans community", SF.gov, 2022. november 2.; https://sf.gov/news/san-francisco-launches-new-guaranteed-income-program-transcommunity
25. „Youth misspent: Uncovering the harsh realities for Britain's young people in today's job market", City and Guilds, 2022. december.
26. Kilander, Gustaf, „Canadian woman, 31, who applied for assisted suicide pauses request after well-wishers donate $65k to her", *Independent,* 2022. június 2; https://www.independent.co.uk/news/world/americas/assisted-suicide-canada-torontogofundme-b2091802.html
27. Trachtenberg, A. J. és Manns, B., „Cost analysis of medical assistance in dying in Canada", *Canadian Medical Association Journal,* 189. (3.) (2017), E101–E105.
28. Campbell, Hayley, „In the future, your body won't be buried … you'll dissolve", *Wired,* 2017. augusztus 2.; https://www.wired.co.uk/article/alkaline-hydrolysis-biocremation-resomation-watercremation-dissolving-bodies
29. Getahun, Hannah „Cannibals with a conscience rejoice: Fake human meat burgers are here", *Insider,* 2022. július 2.; https://www.insider.com/oumph-fake-human-meat-burger-winning-awards-cannes-lions-festival-2022-7
30. Capoot, Ashley, „Elon Musk shows off updates to his brain chips and says he's going to install one in himself when they are ready", CNBC, 2022. december 2.; https://www.cnbc.com/2022/12/01/elon-musks-neuralink-makes-big-claims-but-experts-are-skeptical-.html
31. „Yuval Noah Harari: Humans are now hackable animals", CNN, 2019. november 2.; https://www.cnn.com/videos/world/2019/11/26/yuval-noah-harari-interview-anderson-vpx.cnn
32. Twitter, 2022. október 8.; https://twitter.com/reddit_lies/status/1578745278622232578
33. Seneca, *Letters from a Stoic: Epistulae Morales ad Lucilium,* Penguin Classics, 2004.
34. Zách, L., „Catholicism and anti-communism: The reactions of Irish intellectuals to revolutionary changes in Hungary (1918–1939)", *Diacronie. Studi di Storia Contemporanea,* 33. (1.) (2018), 1–23. o.
35. Johnson, A. és Densley, J., „Rio's new social order: How religion signals disengagement from prison gangs", *Qualitative Sociology,* 41. (2.) (2018), 243–62. o.
36. Wiseman, J. P. „Sober time: The neglected variable in the recidivism of alcoholic persons", *Proceedings of the 2nd Annual Alcoholism Conference,* NIAAA (1973), 165–84. o.
37. Sargant, William, *Battle for the Mind: A Physiology of Conversion and Brainwashing,* Greenwood Press, 1975.

Lezárás

1. Nietzsche, F., *Jenseits von Gut und Böse* (1886), 4. fej., 146. o.
2. „Devotions Upon Emergent Occasions, and severall steps in my Sicknes", John Donne prédikációja, 1624.

SOMOGYI KÖNYVTÁR
1881
SZEGED

Köszönetnyilvánítás

Egy könyv megírása nem magányos vállalkozás. Ebben az esetben még csak nem is kétszemélyes vállalkozás volt. Szeretnénk köszönetet mondani rengeteg kedves emberek, akik különféle módon segítettek nekünk.

Szeretnénk kifejezni hálánkat Joel Simmonsnak és a HarperCollins kiadói csapatának, amiért hittek ebben a könyvben.

Nem lehetünk elég hálásak Laura páciensének és ügynökének, az elkötelezett és kreatív Rory Scarfe-nak a The Blair Partnershiptől. Te mentetted meg az elménket.

Köszönettel tartozunk családunknak megingathatatlan támogatásukért. Szívből jövő hálával gondolunk Dominicre és Jasmine-re, türelmes partnereinkre.

Köszönet illeti mindazokat, akikkel interjút készítettünk. Vagy meg lettetek nevezve a könyvben, vagy névtelenek maradtatok, de pontosan tudjátok, kik vagytok. Szakértelmetek és nagylelkűségetek létfontosságú volt a könyv szempontjából.

És végül, szeretnénk köszönetet mondani olvasóinknak, amiért lehetőséget adtak rá, hogy megosszuk velük gondolatainkat. Az elmétek csodálatos. Gondoskodjatok róla, hogy szabad is legyen.

LAURA DODSWORTH író, újságíró, fotós, kommentátor. Az *A State of Fear: how the UK government weaponised fear during the Covid-19 pandemic* című *Sunday Times* bestseller szerzője.

PATRICK FAGAN viselkedéskutató, hosszú ideje a manipuláció a kutatási területe. Korábban a Cambridge Analytica vezető pszichológusa volt, jelenleg tanít és adatelemző cégeknek dolgozik tanácsadóként.
Korábbi könyve: *Hooked: Why cute sells and other marketing magic we can't resist.*

„Lebilincselő munka arról, hogy hogyan működik a manipuláció."
LITERARY REVIEW

Ismerd fel, hogyan akarják nap mint nap átvenni az irányítást a gondolkodásod fölött.

Harc folyik a figyelmedért.
A résztvevők: hirdetők, politikusok, nagy techcégek, de még a pincér is, aki tudni akarja, hogy buborékos vagy szénsavmentes ásványvizet kérsz.

A *Manipuláció – ismerd fel, védd ki!* megmutatja, hogyan állhatsz helyt ezen az információs csatatéren, a legkülönbözőbb forrásokat: szerzetesek, mágusok, szekták és internetes fórumok tapasztalatait gyűjti egybe, amelyek révén leleplezheted a befolyásolási technikákat.

Rá fogsz jönni, milyen körülmények között fogékony az elméd arra, hogy eltérítsék a külső ingerek, rejtett üzenetek, és mikor leszel képes ellenállni ezeknek.
Ha nem tartod kézben a gondolkodásodat, akkor valaki más fogja megtenni. Ismerd fel, mikor döntesz te, és mikor húznak be olyan dolgokba, amelyek nem a te érdekeidet szolgálják.

5990 Ft
9 789635 685158
21. Század Kiadó
facebook.com/21szazadkiado
www.21.szazadkiado.hu